

## 栃木市エクササイズ協力事業所一覧

## ☆民間事業所☆

	施設名	住 所	電話番号	取り組み内容
1	栃木ダイハツ販売(株)栃木店	栃木市箱森町39-50	24-4551	①朝礼時のストレッチ体操
2	イオンリテール株式会社 イオン栃木店	栃木市箱森町37-9	22-7711	①事務所内で階段利用を呼びかける ②職場内でのストレッチ
3	大栄運輸産業株式会社 北関東営業所	栃木市岩舟町静2167-2	28-7715	①ラジオ体操 ②10時・12時・15時にストレッチ体操
4	株式会社 明治フード	栃木市大平町西水代2115	45-2360	①昼休みの散歩 ②定期的に席を立ち、手足の曲げ伸ばし等
5	メディカルフィットネス あいおい	栃木市沼和田町20-27-1	51-6381	①職員の生活習慣病予防のためのウォーキングなど ②市民の介護予防のための運動指導など
6	ホリエ電設工業株式会社	栃木市今泉町2-13-28	22-3866	①社屋内の階段の活用 ②協力会社同士の運動イベントに積極的に参加する
7	(株)ガイアート 東北道宇都宮工事事務所	栃木市新井町415-1	25-6830	①事業所内で朝礼時にラジオ体操を行う ②デスクワークの場合には、60分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)するよう呼びかける
8	ケーブルテレビ株式会社	栃木市樋ノ口町43-1	25-1811	①従業員の疾病予防と生産性の向上を目指す「年間ウォーキングチャレンジ」を実施 厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」推奨歩数を参考に月毎の目標を設定。 スマホの無料アプリを利用。スタンプカード配布。スタンプ6個でプレゼント進呈。 ②健康増進や運動不足解消を目的とした階段利用の促進 (消費カロリー表示)

## ☆福祉関係事業所☆

	施設名	住 所	電話番号	取り組み内容
1	社会福祉法人星風会 小規模特別養護老人ホームおおひら	栃木市大平町西水代1930-1	45-2770	①階段利用で体力・筋力UPへの道！ ～階段利用の呼びかけ、消費カロリー見える化大作戦～ ②廊下歩行で健康意識改革！ ～歩行距離と消費カロリーの見える化大作戦～
2	特別養護老人ホーム 幸寿苑 たかしまの郷	栃木市大平町上高島777-2	45-2002	①毎日9:30に館内放送でラジオ体操を流し元気に体操をする。 ②事務職員は30分に1回は席を立つ。
3	株式会社雅堂(スタジオリズム箱森)	栃木市箱森町14-33	20-1855	①ご利用者様に行う体操(集団体操・口腔体操)を他のスタッフも一緒に取り組む。 ②スタッフにもヒトカラ利用を呼び掛ける。(消費カロリー測定を実施)
4	株式会社リハーシャル	栃木市岩舟町静5145-8	51-3430	①エクササイズを活用し継続的な運動習慣の定着を図ります。 ②事業所内での啓発・集団参加の促進 機能訓練やレクリエーションと運動させ、エクササイズ参加の呼びかけや成果共有の機会を設け、利用者同士の交流と健康意識向上を推進します。
5	社会福祉法人すぎのこ会 複合型施設みすぎの郷	栃木市岩舟町小野寺1500番地	25-7760	①業務中での運動の推進 ②健康づくり通信での啓発及び周知

## ☆郵便局☆

	施設名	住 所	電話番号	取り組み内容
1	栃木郵便局	栃木市平柳町1-20-1	22-0070	①座っている時間にかかとの上げ下げ運動を行う ②手すき時間にストレッチを行い、体をほぐす
2	合戦場郵便局	栃木市都賀町合戦場753	27-5406	①1時間に1回は片足立ちで両手を広げてバランス鳥ブレイク ②事業所内でスニーカービズ
3	金崎郵便局	栃木市西方町金崎328-5	92-2001	①事業所内でスニーカービズに取り組む ②窓口の空き時間に足を動かしたり、肩回りのストレッチを意図的に行う
4	梅沢郵便局	栃木市梅沢町1171-6	31-0001	①手すき時間にかかとの上げ下げ運動を行う ②事業所内でスニーカービズに取り組む
5	吹上郵便局	栃木市吹上町769-3	31-1590	①手すき時間にストレッチや肩甲骨を動かして体をほぐす ②事業所内でスニーカービズ
6	栃木室町郵便局	栃木市室町12-2	22-0174	①30分以上座りっぱなしにならないように声掛けを行う ②階段を積極的に利用するように全員で心掛ける
7	皆川郵便局	栃木市皆川城内町742-1	23-5402	軽く体をほぐすストレッチを勤務時間内に定期的に行う
8	赤津郵便局	栃木市都賀町大柿1481-1	92-7001	①手すき時間に3秒でかかとを上げて1秒保持、3秒で元に戻す(1日数回各自で行う) ②始業時にストレッチ運動(1分ぐらい)を行う
9	栃木駅前郵便局	栃木市境町1-7	23-5408	①仕事の空き時間を活用して各自のペースでストレッチ運動等を行う(肩回し等) ②座っている時間が多いため意識的にかかとの上下運動を行う
10	国府郵便局	栃木市惣社町604-6	27-5405	①事業所内でスニーカービズの推進 ②空き時間を利用しかかとの上げ下げ運動を行う
11	栃木蔵の街郵便局	栃木市泉町19-2	23-5409	①手すき時間にかかと落とし等の軽い運動を行う ②用もないのに2階に行く
12	栃木片柳郵便局	栃木市片柳町1-30-23	23-5403	①空き時間を活用して各自のペースでストレッチ運動等を行う ②座っている時間が多いため意識的にかかとの上下運動を行う
13	家中郵便局	栃木市都賀町家中1730-6	27-1412	①事業所内でスニーカービズに取り組む ②窓口の空き時間に足を動かしたり、肩回りのストレッチを意図的に行う
14	栃木大町郵便局	栃木市大町11-20	23-5410	毎週曜日を指定し、ラジオ体操を全員で行う
15	栃木本町郵便局	栃木市本町10-14	23-5411	①窓口の空き時間に、かかと上下運動を20回×3を行う ②座りっぱなしをしないよう心がけ、広いスペースに移動して肩回しやストレッチを行う
16	栃木平柳郵便局	栃木市平柳町3-29-43	27-5404	①手すき時間にかかとの上げ下げ運動を行う ②目の疲労回復にツボ押しを行う
17	栃木沼和田郵便局	栃木市沼和田町17-13	23-5420	①手すき時間にストレッチや肩の運動を行い体をほぐす ②1時間に1回遠くを見るようにして疲れた目の筋肉をほぐす
18	藤岡郵便局	栃木市藤岡町藤岡6410-9	62-2047	①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う ②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る
19	部屋郵便局	栃木市藤岡町新波1659	67-2001	①ストレッチ ②軽い筋トレ

20	大平郵便局	栃木市大平町富田5004	43-2332	①手すき時間に、その場で足踏みをする ②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る
21	岩舟郵便局	栃木市岩舟町静5144-4	55-8820	①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う ②夕刻に各人がふくらはぎストレッチを行う
22	大平水代郵便局	栃木市大平町西水代2358-1	43-2351	①定期的に、立って両足のかかとの上げ下げ運動 ②隙間時間に体を動かす
23	岩舟新里郵便局	栃木市岩舟町新里19	55-1350	①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う ②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る
24	赤麻郵便局	栃木市藤岡町赤麻1000	62-2962	①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う ②窓口の手すき時間に両手で背もたれをつかみ胸を張りリフレッシュ
25	藤岡三鴨郵便局	栃木市藤岡町甲292	62-2963	①かかと上げ運動 ②階段昇り降り
26	大平横堀郵便局	栃木市大平町横堀683-2	23-5400	①窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う ②意識的に階段の昇降を行い、健康管理に気を配る
27	岩舟静和郵便局	栃木市岩舟町和泉1407	55-1200	①隙間時間に、立って両足のかかとの上げ下げ運動 ②椅子に座って足を床から軽く浮かせ筋力アップ
28	藤岡富吉郵便局	栃木市藤岡町富吉1564-2	67-2220	①健康増進を目的にストレッチ体操を実施 ②昼休みに5分程度の体操を行い、運動不足解消に努める
29	大平西野田郵便局	栃木市大平町西野田61-2	43-2354	①階段の昇り降り もう一往復 ②窓口の手すき時間にかかと上げ運動を自分のペースで行う

### ☆商工会☆

	施設名	住 所	電話番号	取り組み内容
1	大平町商工会	栃木市大平町蔵井2007-10	43-7121	①デスクワーク時に座りすぎないように心掛け、30分に1回の「アクティブレスト(積極的休養)」の推奨 ②業務や仕事の合間、また普段の生活の中でも、意識して身体を動かすことを推進する
2	岩舟町商工会	栃木市岩舟町静5133-1	55-4307	①デスクワーク時、30分毎にブレイクタイムを設けることを推奨する ②スニーカービズの励行

### ☆公共施設等☆

	施設名	住 所	電話番号	取り組み内容
1	栃木市役所	栃木市万町9-25	22-3535	①始業前のラジオ体操の実施 ②スニーカービズの推進(毎週水曜日スニーカーデー、11月スニーカービズ強化月間)
2	社会福祉法人 栃木市社会福祉協議会	栃木市今泉町2-1-40	22-4457	始業前のラジオ体操の実施
3	栃木市栃木図書館	栃木市旭町12-2	22-3542	①返却された本は積極的に配架し、フロア内ではスニーカービズを推奨する ②こまめなフロア巡回で視覚的な防犯アピールと、健康づくりを心がける
4	栃木市藤岡図書館	栃木市藤岡町藤岡816-4	62-4889	事業所内でスニーカービズ
5	栃木市大平図書館	栃木市大平町蔵井2026-6	43-5234	①事業所内でスニーカービズに取り組む ②事業所内で階段利用を呼び掛ける