

健康づくりのガイドブックについて

◎ 趣旨

「新たな日常」において、市民が身近で手軽に健康づくりに取り組むためのガイドブックを令和3年12月に作成したことから、その概要及び活用方法等について報告するもの

1 目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動の自粛や社会参加の制限等がある中、市民の肥満や筋力低下、メンタル不調等の健康状態の悪化が懸念されている。

そのため、「新たな日常」の中で、市民一人ひとりが、家庭や地域、職場において、主体的に健康づくりが行えるよう、健康づくりの3要素（栄養・運動・休養）の重要性や具体的な取組等を紹介するガイドブックを作成し、幅広い活用を図る。

※ 健康づくりに関わる様々な分野について、「新たな日常」の中で身近で手軽に取り組める内容を網羅したガイドブックは、県内初

2 健康づくりのガイドブックの概要

(1) 名称

健康つつみやき ～まるごと健康ガイド～

※ 健康づくりの要素と「みや」を包み込み、手軽に取り組めるようわかりやすくアレンジした（焼いた）ことを餃子に見立ててネーミングしたもの

(2) 配布部数

8,000部

(3) 内容 **別紙**

健康づくりの3要素（栄養・運動・休養）を中心に、健康づくりに関する情報をとりまとめた。

ア 栄養について

「栄養バランスのとり方」を中心に、「減塩や野菜摂取の必要性」や「生活リズムやライフスタイルに合わせた食事のポイント」を紹介

イ 運動について

「ウォーキング」や「インターバル速歩」、「自宅や職場で取り組める運動」など、効果的で手軽に実践できる運動の方法を紹介

ウ 休養について

「効果的な休養のとり方」のほか、「笑顔の大切さ」や「人とのコミュニケーション（つながり）の大切さ」など、体やこころの健康を保つための方法を紹介

エ その他

お酒との付き合い方，禁煙，歯と口の健康，健診受診など日常生活に取り入れやすい取組について紹介

(4) 特徴

【「新たな日常」において実践できる取組】

「新たな日常」において，家庭や地域，職場など様々な場面で，いつでも手軽に健康づくりの3要素を実践できる具体的な内容について，幅広く専門家の協力を得て作成したガイドブック

【わかりやすいキャッチフレーズで，市民の行動変容を後押し】

市民に興味・関心をもってもらうために，各分野の見出しに，親しみやすく，わかりやすいキャッチフレーズを掲載し，行動変容を後押し

【地域別データに基づく情報】

生活習慣や社会参加などのデータを分析した地域別データをもとに，日ごろから注意してほしい生活習慣や心がけをコラムで紹介

3 活用方法

- ・ 地域に向けては，健康づくりボランティア養成講座や健康づくりの地域活動におけるテキストとして活用
- ・ 働く世代に向けては，地域・職域連携推進協議会の出前講座等のテキストとして活用するとともに，職場における健康づくり応援サイトによる情報発信
- ・ 若者に向けて大学等を通して周知するほか，広く市民に向けては，市ホームページや市内バス停におけるデジタルサイネージ（電子看板）への掲載，市有施設等において配布

身近にできる健康づくりのポイントをまとめたガイドブック



おうち時間を健康に 宇都宮市が手引書作成

【宇都宮】新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活が続く中、市民の健康づくりに役立ててもらおうと、市は健康ガイドブック「健康つつみやき」を作成した。家庭や職場で気軽に取り組める運動や栄養、休養のポイントを1冊にまとめた。市健康増進課は「家で過ごす時間が増えたと思う。ガイドブックを参考に、できることを見つけてほしい」と呼び掛けている。

健康づくりの3要素である「栄養、運動、休養」を中心に8項目で構成。バランスの良い栄養の取り方やウォーキングのこつ、リラクゼーション方法の例などを紹介している。健康に関する市内の地域別データ分析やウォーキングマップ、相談窓口など、それぞれのサイトにつながる2次元バーコードも掲載し、スマートフォンで見ることが可能。約8千部を作成し、健康づくり関連の講座などで活用するほか、地区市民センターや市内の図書館に配布した。市ホームページにも掲載し、無料でダウンロードできる。

(青木友里)

「食環境づくり」推進

宇都宮市第4次計画素案

【宇都宮】市はこのほど、「第4次市食育推進計画」の素案をまとめた。健康づくりへの関心が低い市民でも減塩や野菜摂取が促進される「自然に健康になれる食環境づくり」に取り組むことを明記。その一環として、市内のスーパーや大学と連携して地元産野菜を使用したヘルシー弁当を開発する「おうちごはん事業」などを行うことを示した。3月中に計画を策定する予定。（上野貴朗）

民間と連携し弁当開発



同計画は、市の食育に関する施策の方針や数値目標などを示す。第3次計画が本年度で終了することから、新型コロナウイルスの流行などの社会環境の変化なども踏まえた第4次計画の素案を策定した。

計画期間は2022～26年度の5年間で、1月に素案

のパブリックコメント（意見公募）を実施した。

素案に盛り込んだ食環境づくりでは、市民が意識しなくても健康に配慮された食事を選択できる食環境を目指す。コロナ禍によって弁当や惣菜といった中食需要が高まる中、おうちごはん事業で健康的な商品を開

発している。

野菜の摂取増加を呼び掛けるポップやパンフレット

～～～
 計画が策定されれば、事業に取り組みスーパーや大店などを決め、今秋の販売開始を目指す。

食環境づくりに向けては本年度、協力を得た市内

のスーパーに「今日も野菜増し」促進活動に取り組んでい
 増ししていること」などと
 そのほか計画では、食品
 書かれたポップを試行的に
 揭示。計画策定後には、「自
 然に健康になれる食環境づ
 くり協力店登録事業」を
 展開し、登録店舗が市民
 向けの減塩、野菜摂取の
 承なども推進していくとし
 ている。