



歩いて食べて もっと愉快地に

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

健康生活

うつのみや健康ポイントの実施や食育の推進など、市民の皆さんが健康でいられるよう、市ではさまざまな事業を展開しています。

今日から、「健康生活」始めてみませんか。

問 健康増進課 ☎ (626) 1128

健康づくりのパートナー／

「うつのみや健康ポイント」

ID 1015169

パート
PART1
健康
ポイント

市内在住の18歳以上の方が、「歩く」「自転車に乗る」といった運動や健診の受診などの健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられます。

健康にもなれるし、特典もあって一石二鳥！
ポイントがあると頑張れますよね。



食生活改善推進員
健康づくり推進員
鈴木 節子さん

貯めたポイントの特典は？

特典
1

バスカードや図書カードなどと交換

1年度(4月1日～翌年3月31日)で貯めたポイントは、翌年度に、5,000ポイントを上限に、バスカード、図書カードなどと交換することができます。

ただし、特典①は、参加してから3年度までです。

特典
2

割引券、抽選への参加

1年度(4月1日～翌年3月31日)で貯めたポイントが3,000ポイントを超えた場合は、翌年度に、飲食店などで使える「割引券」がもらえたり、協賛企業提供物品がもらえる「抽選」へ参加したりすることができます。

スポーツを通してもっと健康に

6/29^土 ニュースポーツ大会・
地域スポーツクラブ
フェスタ

ID 1016169

▼さいかつぼーる



ユニークなボールの動きが大好評の「さいかつぼーる」会

1 ニュースポーツ大会
2 持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物・軽食など。

3 ニュースポーツ大会・地域スポーツクラブフェスタ
4 日時 6月29日(土) 午前10時～午後2時。

5 会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。
自由にはスポーツを楽しむことを目的としたニュースポーツ大会と、子どもからお年寄りまで、また、初心者から競技志向の人まで、誰でもスポーツに親しめる地域スポーツクラブフェスタを同時開催します。

6 さいかつぼーるとは 1 チーム5人で、バドミントンのコートを使用し、おにぎり型のソフトバレーボールを打ち合うもの。

市内各地から寄せられる参加者の声



会社ぐるみで楽しく活動しています
当社の健康づくり委員会で定めた健康方針「毎月第3週を健康ウィークとし、1日平均6,000歩を目標とする」を達成するため、従業員に配布しているスマートフォンに「うつのみや健康ポイント」を導入し、会社ぐるみで楽しく取り組んでいます。

3