

働き盛りの今こそはじめませんか 健康づくり



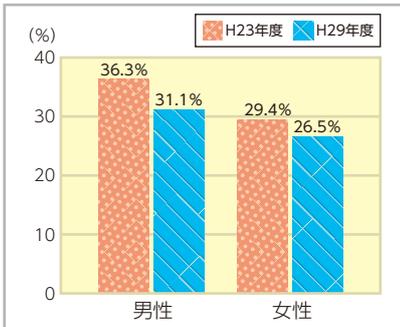
普段から気にしていますか？健康のこと

チェック☑

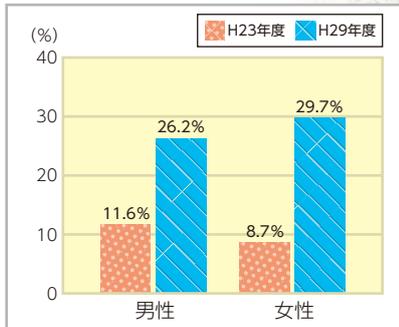
- 日ごろから健康に関心をもって、運動などの健康づくりに取り組んでいる
- 朝食を毎日食べている
- 毎食、野菜(緑黄色野菜、淡色野菜)を食べている
- 「息が弾む程度」の30分以上の運動(連続)を週2日以上している
- 過去1年間に地域や職場での健康診査や人間ドックを受診した
- 健診の結果、糖尿病などを指摘され、取り組みをしている

左のページにチャレンジしよう

▼運動を継続(*)している人の割合 (18~64歳)



▼糖尿病を指摘されても取り組みをしていない人の割合



*継続した運動とは、週に2回以上、30分以上の運動のこと

健康づくりと聞いて、自分にはまだ関係ないと思っていませんか。

糖尿病などの生活習慣病の予防や改善のためには、日ごろの継続した健康づくりが重要です。

この機会に健康について考え、取り組みを始めてみませんか。

健康づくりの現状

本市では、地域・学校・企業・行政が一体となって、市民の皆さん一人一人が健康に関心を持ち、健康づくりを行うことができるよう、さまざまな取り組みをしています。

市民の皆さんの健康づくりに関する意識調査では、栄養成分表示を参考にする人の割合や肥満を指摘された人の割合は改善されましたが、「運動を継続している人の割合」が減少し、「糖尿病を指摘されても取り組みをしていない人の割合」が増加(上のグラフ)しており、今後とも生活習慣の改善は必要な状況にあります。

特に、働く世代の人は、仕事や子育て、介護など、

社会や家庭で担う役割が大きくなり、自分の健康は後回しになりがちです。「朝食を食べない」「運動不足」「睡眠時間が不規則」「お付き合いで深酒」などの日々の生活習慣の積み重ねが、生活習慣病の発症につながります。

始めよう 無理なく健康に

生活習慣病の改善や予防のためには、日ごろの継続した健康づくりの取り組みが必要です。

この機会に、生活習慣を振り返り、本市で行っている気軽に誰でもできる健康づくりの取り組み(左のページ)を知り、何か一つでも健康づくりを始めてみませんか。

健康診査を受けて自分の体を知ろう

ページ番号
1004399

まずは、自分の体を知ることが大切です。本市では、生活習慣病などの早期発見・早期治療のために健康診査やがん検診を実施しています。

4月下旬に届いた受診券を使うと、本市で行っている健康診査が受診できます。詳しくは、17ページや健康づくりのしおりをご覧ください。



◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 6月7・21日、7月5日。午前10時~正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■茶話会 ▽日時 6月7日(木)、7月5日(木)。午前10時~正午▽内容 会員同士で交流する。■定例会 ▽日時 6月21日(木)、午後1時30分~3時30分▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HP:ホームページ、E:メールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参:つつのみや表参道スクエア、C:地域コミュニティセンター、活:市民活動センター、願:申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

今すぐできる! 6つのチャレンジ

1 野菜料理を「プラス1皿」

成人の1日に必要な野菜の摂取量は、350グラム以上ですが不足しがちです。いつもの食事にプラス1皿してみてください。野菜料理のレシピを紹介していますので、詳しくは、14ページをご覧ください。

ページ番号
1015619

2 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんをきちんと食べることで、生活リズムを整えることができます。朝ごはんを食べて、元気いっぱい1日をスタートしましょう。



3 職場の仲間や近所さんと「出前講座」を活用

身近な会場で栄養士や健康運動指導士などが出張し、健康に関する講座やお手軽な運動の体験ができます。詳しくは、市HPをご覧ください。

ページ番号
1004807

4 お得な「うつのみや健康ポイント」に参加

運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントでサービスや特典が受けられます。詳しくは、市HPをご覧ください。

ページ番号
1015169

5 「地域スポーツクラブ」で仲間と楽しく運動

子どもからお年寄りまで誰もが参加でき、スポーツの楽しさを知ることができる地域密着型のスポーツクラブ(右の表)で、自分に合った運動を見つけてみませんか。



☎スポーツ振興課 ☎(632) 2737

ページ番号
1015186

6 「ウォーキングマップ」で楽しく歩こう

各地区の健康づくり推進委員会が作成したウォーキングマップ(下の表)を活用しましょう。

ページ番号
1004473

地域スポーツクラブ一覧

スポーツクラブ名	場所・連絡先	活動種目
友遊いずみクラブ	泉が丘小学校体育館内 ☎(662) 1221	健康体操、子ども教室など 39 種目
スポーツかわち「Ship」	古里中学校体育館内 ☎080(9652) 5911	陸上競技、バウンドテニスなど 13 種目
横川スポーツクラブ	横川中学校体育館内 ☎(666) 6817	グラウンドゴルフ、卓球など 12 種目
いきいきエンジョイ清原	清原中学校体育館内 ☎(666) 6231	3B 体操、柔道など 13 種目
ジョイスポしろやま	城山中学校体育館内 ☎(680) 5851	卓球、3B 体操など 7 種目
豊郷元気! スポーツクラブ	豊郷中学校体育館内 ☎(643) 0800	弓道、スラックラインなど 13 種目
サンクススポーツクラブ陽東	陽東小学校内 ☎090(4722) 8053	バドミントン、太極拳など 20 種目
ちゅんちゅんさわやかスポーツクラブ・雀宮	雀宮中学校体育館内 ☎(653) 2080	バドミントン、健康マージャン 8 種目

市内のウォーキングマップ一覧

地区	距離・所要時間	マップタイトル
上河内	3.21km・40分	豊かな自然 四季を彩る里めぐり
河内	3.93km・49分	緑の田園都市 河内
西原	3.26km・40分	西原らくらくコース
富士見	3.90km・49分	季節の風を感じよう なかよしコース
豊郷	3.43km・42分	豊郷まほろばの道
築瀬	4.02km・50分	田川のせせらぎと 歩こうコース
宮の原	3.57km・45分	あのベールコースが やってきたロード
細谷・宝木	3.12km・40分	兵隊さんの夢のあと
今泉	3.51km・45分	並木道活き生きコース
中央・城東・峰	3.61km・45分	峰地区の歴史再発見ができる 緑のオアシス
中央・城東・峰	4.12km・52分	歴史の薫る街中コース
泉が丘	4.32km・54分	泉が丘せせらぎ ふれあいコース
桜・戸祭・昭和・西	4.31km・53分	さくら・釜川・まちなか散歩
陽東	3.25km・41分	宇大工学部と まちなみ景観賞コース
平石	4.25km・53分	平石の自然と歴史を 探訪するコース

地区	距離・所要時間	マップタイトル
清原	3.44km・54分	歴史の里 飛山
瑞穂野	3.94km・49分	自然あふれる瑞穂野
石井	4.03km・50分	豊かな水と米 歴史あふれる田園コース
城山	3.67km・47分	季節の風を感じよう なかよしコース
国本	4.07km・51分	ネギのふるさと 里山めぐり
富屋	4.47km・55分	季節の花を楽しみながら さわやかな汗をかこう
篠井	4.32km・54分	篠井地区田園散歩
緑が丘・陽光	3.54km・45分	花と小鳥と緑の ふれあいコース
姿川	3.63km・51分	心なごむ名所旧跡めぐり
雀宮	3.38km・46分	健康遊具で筋力アップ 楽楽コース
横川	4.07km・51分	豊かな田園・四季を感じる 田川ロード
明保	4.05km・50分	雨情旧居と鶴田沼コース
五代・若松原	4km・50分	悠久のロマン古代遺跡を訪ねて 五若みどり野路
陽南	4.52km・57分	陽南公園ウォーク

市HPで各コースの見所など詳しく紹介しているよ。地域の魅力たっぷりのコースを歩いてみよう。



ページ番号
1000010

◎市HP「宮愉快(ゆかい)動画館」では、地域スポーツクラブやウォーキングマップの動画をはじめ、さまざまな市の動画をご覧ください。右のページ番号からご覧ください。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課 ☎(626) 1128へ。