



# 歩いて食べてもっと愉快地に

健康で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

# 健幸生活

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、「健幸生活」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幸に

6/29<sup>土</sup> ニュースポーツ大会・  
地域スポーツクラブ  
フェスタ

自由に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。

■ニュースポーツ大会・地域スポーツクラブフェスタ

▼日時 6月29日(土) 午前10時～午後2時。

▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▼持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物・軽食など。

▼さいかつぼーる



1 ニュースポーツ大会

ユニークなボールの動きが大好評の「さいかつぼーる」

を行います。当日、デモンストラーションを行いますので、初めての人も安心して参加できます。

▼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ボールを打ち合うもの。

ID 1016169

＼やらかなきゃ損だよ、健康ポイント／

市内各地から寄せられる参加者の声

＼夫婦で参加／



奥貫 博さん (双葉2丁目)

ウォーキングは毎朝の習慣です

女房と他愛のない話をしながら歩く、鶴田川沿いのウォーキングは、毎朝の習慣として、かけがえのない貴重な時間です。これからも「うつのみや健康ポイント」で歩き続けます。



＼グループで参加／



トコロ「Tokoro」に集まる愉快的仲間たち」の皆さん

仲間同士で競い合っています

「うつのみや健康ポイント」はグループ機能があってとっても便利。グループのみんなの活動状況が分かるから、負けるものかと頑張っちゃいます。これを始めてから、しっかりスタイルキープできてます。

＼会社で参加／



ビッグ・ビーの皆さん

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が定めた健康方針「毎月第3週を健康ウイークとし、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。

平成30年度から参加中の皆さん

ポイント交換を受け付けています

ポイントの交換には期限がありますので、ご注意ください。

▼交換期限 9月30日。

※ポイントは、毎年度(4月1日～翌年3月31日)リセットされ、次年度に繰り越すことはできません。

今年度から参加する皆さん

1 スマートフォン用アプリで参加

「うつのみや健康ポイント」アプリを、「AppStore」または「GooglePlay」からインストールし参加登録。

2 活動記録票で参加

参加申込書を健康増進課(竹林町・保健所内)に提出し参加登録。

※参加申込書は、健康増進課や各區などに置いてある他、専用URLからも取り出せます。



▲専用URL



地域スポーツクラブは動画をチェック

1014507



▲市 愉快動画館

期待されています。屋内で手軽にできるインディアカ、ショートテニス、ラダーゲッター、スカットボールなどのスポーツの体験ブースもありますので、気軽にお立ち寄りください。

2 地域スポーツクラブフェスタ

市内に8つある地域スポーツクラブの活動を紹介します。地域スポーツクラブは、幅広い年代の人の体力づくり、生きがいづくりのための各種活動を通して、会員の「健康づくり」や「コミュニティづくり」など、さまざまな効果が期待されています。



# 食育は生きる上での基本です

ID 1004687

食は健康を保つために欠かせない大切なもの。そして食育は生きる上での基本です。健全な食生活を実践できるような、チェックポイントをご紹介しますので、食育に取り組みましょう。

まずは、朝ごはんです。朝食を抜くと、脳や体にエネルギーが届かず、思考力の低下を招き、だるさや疲れを感じやすくなります。早寝早起きをして、朝ごはんを食べること、生活リズムを整えることができます。

次に栄養バランスです。栄養バランスが悪いと肥満や生活習慣病につながります。3食きちんと食べること、主食・主菜・副菜をそろえること、1日の食事の中で乳製品や果物をプラスすることが大切です。

## 宇都宮のおいしい野菜で心も体も元気に

生活習慣病予防のために気を付けたいことは、野菜を多く取ることと薄味です。成人が1日に取りたい野菜の量は350g以上ですが、現状は70g以上足りていません。普段の食事に小鉢1皿を追加するとういでしょう。宇都宮は地産地消も盛んで、

## インタビュー



市食生活改善推進員協議会  
会長 増淵 祥子さん

おいしい農産物が豊富なまち。ぜひ、宇都宮のおいしい野菜をたっぷり食べて、健康をキープしてください。

また、成人が目標としたい1日の食塩の摂取量は男性8g未満、女性7g未満ですが、平均して2gほど塩分を取りすぎてしまう傾向があります。少しずつ減塩の工夫をしてみましよう（平成28年度県民健康・栄養調査）参考）。

## 健康的なメニューが豊富なクックパッド

ヘルシーメニューや減塩メニューを知りたいという人にお薦めなのが、料理レシピ検索・投稿サイトのクックパッド [URL1](https://cookpad.com/kitchen/14479535)。市保健センターで開催した食育教室などで使用したレシピが掲載されています。レシピにはエネルギー量や塩分量などの栄養

## 出前講座

栄養士が出向き、食育に関する講座を行います。学校・事務所・自治会などでぜひご活用ください。詳しくは、お問い合わせください。

### 1 栄養士が教えます バランスの良い食生活

▼対象 高校生・短大生・大学生など。

### 2 働く世代の生活習慣病予防

▼対象 おおむね65歳未満の人。

### 3 毎日の食事で健康に いつまでも元気でいるための食の秘訣

▼対象 おおむね65歳以上の人。

### 4 ヘルシークッキング

▼内容 120～180分の講座(食材料費は申込団体の負担)。

URL1 <https://cookpad.com/kitchen/14479535>

## 食育情報コーナー

「食育」の大切さは分かっていてもなかなか実践できない人に、家庭で実践するためのヒントを集めた「食育情報コーナー」を常設しています。

▼日時 休館日(水曜日・祝休日)を除く毎日。午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▼内容 6月は「よく噛んで食べよう」をテーマに、食生活のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布。

お気軽にお立ち寄りください!



▲食育応援キャラクター 忍者食丸くん

一緒に活動しませんか？

1004454

健康づくりボランティア  
健康づくり推進員・食生活改善推進員

健康づくり推進員とは

運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践し、健康づくりを地域に広める市独自のボランティア。健康ウォーキングや体操教室、栄養教室など、各地域で気軽に楽しく、健康づくりの輪を広げる活動をしています。

食生活改善推進員とは

「食改さん」と呼ばれ、食生活改善のために地域に根付いた活動を行うボランティア。

「男性のための料理教室」「おやこ食育教室」などの講座の開催や、イベントでのヘルシーメニューの試食提供など、食生活の改善やバランスの良い食事について、啓発活動を行っています。



男性のための料理教室

活動に参加するにはどうしたらいいの？

お住まいの地域の健康づくり活動に参加することができます。詳しくは、健康増進課・市保健センター、各区、各地域コミュニティセンターなどで、健康づくり活動一覧をご覧ください。健康増進課 ☎(626)1126へお問い合わせください。

推進員になるにはどうしたらいいの？

市が開催する「健康づくりボランティア養成講座」を受講し、全課程を修了した人が推進員として活動しています。5日間と地区活動体験の1コースの講座を、年間4回実施しています。ぜひ、推進員になって一緒に活動しましょう。

健康づくりボランティア養成講座

- 7月コースの参加者を募集します。
- ▼日時 7月4・10・18・25日、12月10日。午前10時～午後4時。全5回。
- ▼会場 雀宮区(新富町)。12月10日は保健所。
- ▼対象 実際に住まいの地域で健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人。
- ▼定員 先着25人。
- ▼費用 食材費(実費)。
- ▼申込期間 6月3～17日。
- ▼申込方法 直接または電話で、健康増進課(竹林町) ☎(626)1126へ。
- ▼その他 本講座の他に、住まいの地域での健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。



我が家の味噌汁の塩分をチェック！

市保健センターでは味噌汁の塩分測定、飲み物の糖度測定を行っています(予約不要)。測定で毎日の食事を見直してみませんか。

▼味噌汁の塩分測定 家庭で調理した味噌汁の塩分濃度を測定しますので、お持ちください。

▼飲み物の糖度測定 普段飲んでいるものなどで、糖分が気になる飲み物の糖度を測定しますので、お持ちください。



私も表示されています。妊婦さんやお子さん、働く世代、高齢者などさまざまな世代に役立つレシピがそろっています。日ごろの献立作りに悩んでいる皆さん、生活習慣病を予防したい皆さんなど、毎日の健康づくりにぜひ活用してみてください。私たちが食生活改善推進員も地域でさまざまな健康づくり活動を行っています。ぜひ皆さんの参加をお待ちしています(左の記事参照)。



▲クックパッド(URL)

6月は食育月間 毎日19日は食育の日/  
もっと食育のことを学ぶ・知る

食育月間パネル展

- ▼期間 6月17～21日。
- ▼会場 市役所1階市民ホール。
- ▼内容 生活習慣病予防などの食に関するパネルの展示、リーフレットやレシピの配布、市食生活改善推進員協議会の活動紹介。

ぜひお越しください！



食生活改善推進員  
健康づくり推進員

石浜 八重子さん

