

いつまでも健康でいられるようにするためには、免疫力を高め、適度な運動とバランスの良い食事を取ることが重要です。

今回は、手軽にできる運動の楽しみ方や、簡単にできるレシピなどを紹介します。

☎健康増進課 ☎(626)1128

＼ 2万5,000人が利用しています ＼

## 運動しよう うつのみや健康ポイント ID 1015169

市内在住の18歳以上の人が、「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(5ページ上の図参照)、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(下の記事)。



参加方法は2種類 はじめてみよう!参加登録

### 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」を、「AppStore」または「GooglePlayストア」からインストール。

### 2 活動記録票で参加

健康増進課(竹林町・保健所内)や各地区市民センターなどに置いてある参加申込書(うつのみや健康ポイント専用URL1)からも取り出し可)を健康増進課に提出。



▲うつのみや健康ポイント専用URL

## 貯めたポイントの特典は?

### 特典1 図書カードや市有施設回数券などと交換

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

ただし、この特典を受けられるのは、事業に参加してから3年度までとなります。

### 特典2 割引券に交換、抽選への参加

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、協賛企業の提供物品がもらえる「抽選」に参加したりすることができます。なお、宇都宮ブックス、栃木SC、宇都宮ブリッツェンに寄付もできます。

## 令和2年度に参加した皆さん

### 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。

☎個人での参加=宇都宮市健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、事業に協賛していただける事業者=健康増進課 ☎(626)1128

## スポーツを通してもっと健康に

ID 1016169  
スポーツを通して健康に  
ニユースポーツ大会・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ユースポーツ大会と、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。

■ニユースポーツ大会・地域スポーツクラブフェスタ

▼日時 7月24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・飲み物など。

### 1 ニユースポーツ大会

ユニークなボールの動きが好評の「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バレーボールを打ち合う。

▼対象 1チーム5人以上のグループ。



## うつのみや健康ポイントの付与の基準



※スマートフォン用アプリは、センサーの状況により上のポイントの付与の基準と一致しないことがあります。

## うつのみや健康ポイントに参加した皆さんの声

### 社員それぞれが目標を持って取り組んでいます



明治 関東支社 栃木オフィスの皆さん

アプリのグループ機能を使い、社内の有志で活動しています。コロナ禍でグループ活動が難しい中、メンバー各自が自分自身の目標を持って取り組んでいて、帰宅の際には交通機関を使わずに歩いて帰るなど、社員同士が声を掛け合って、日々のウォーキングなどを心掛けています。

また、社員が参加しやすいよう、グループにはニックネームで登録するなど、楽しみながら取り組んでいます。



▲グループ機能を活用

＼元氣な会社をつくりませんか／

## 職場における健康づくり応援サイト 1018704

健康増進課 ☎ (626) 1128

「健康経営」は、会社が従業員の健康に投資することで、従業員の健康が増進され、人材の定着化や新しい人材の確保、生産性の向上により、結果的に業績向上につながります。



▲職場における健康づくり応援サイト

「職場における健康づくり応援サイト」では、健康づくりに積極的な事業所の取り組み事例や具体的な方法などを掲載していますので、職場の健康づくりにお役立てください。



- ▼ 申込期限 7月7日。
- ▼ 申込方法 申込書（市Ⓔ）からも取り出し可）に必要事項を書き、直接、スポーツ振興課（市役所12階）へ。
- ▼ その他 詳しくは、市Ⓔをご覧になるか、スポーツ振興課 ☎ (632) 2738へ。
- 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。
- 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。
- ニュースポーツ用具を無料貸出 本市では、ニュースポーツ用具を無料で貸し出しています。詳しくは、市Ⓔをご覧になるか、直接または電話で、スポーツ振興課 ☎ (632) 2738へ。
- ▼ 貸出用具 ネオホッケー、インディアカ、ペタンク、ニチレクボール、長縄跳び、輪投げなど。



# 美味しく楽しく、からだも健康に



食育は生きる上での基本です。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるよう取り組みましょう。

## 食育を知る

### 今日も野菜増ししていこっ！

「ベジ増し」とは、「ベジタブル（野菜）をもっとたくさん（増し増しで）食べよう」という目標から取ったキャッチフレーズです。



#### どうして野菜を食べることが重要なのか？

野菜に含まれる次の主な栄養素は体の調子を整える働きがあり、健康を保持・増進するためには、1日350gの野菜を食べることが重要です。

- ▼ビタミン類 体の機能を正常に働かせ、維持する。
- ▼カリウム 余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けする。
- ▼食物繊維 血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制する。

#### 毎日野菜をプラス1皿

県民の1日の野菜摂取量は男性277.6g、女性274.8gです（平成28年度県民健康・栄養調査）。生活習慣病予防のために、成人が必要な1日の野菜摂取目標量は350gであり、現状では約70g（野菜料理1皿分）不足しています。健康のために、毎日1皿分の野菜をプラスしましょう。

#### 野菜350gを料理にすると、約5皿分です。

例えば…野菜280gで



生野菜サラダ



キュウリの酢の物



野菜炒め



煮物



青菜のおひたし

いつもより、あと1皿分（約70g）多く食べよう！



#### <野菜100gの目安>



生野菜なら両手に1杯



ゆで野菜なら片手に1杯

#### 野菜をたくさん食べるポイント

- ▼加熱してカサを減らす。
- ▼カット野菜や冷凍野菜、缶詰など加工食品を活用して手軽にプラス。
- ▼スープやみそ汁を具たくさんに。
- ▼ラーメンを野菜五目ラーメンにするなど、単品メニューの選び方を工夫する。

## クックパッドを活用しよう



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すすめ

市保健センターで開催した食育教室や栄養教室などで使用したレシピを「クックパッド」[URL1](https://cookpad.com/kitchen/14479535)に掲載しています。レシピにはエネルギー量や塩分量などの栄養価も表示されています。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人、血圧や脂質異常などの生活習慣病を予防したい人など、毎日の健康づくりにぜひご活用ください。



▲クックパッド

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

#### 簡単！野菜を使った／ニンジンと水菜のツナラペ(1人分)

- ▼材料 ニンジン40g、水菜3g、ツナ缶(水煮)20g、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、粒マスタード1g、塩少々。



#### ▼作り方

- ① ニンジン千切りにして、電子レンジに1分ほどかけてしんなりさせる。
- ② 水菜はニンジンと同じくらいの長さに切る。
- ③ ①②に酢、砂糖、粒マスタード、塩を合わせて、ツナも入れ和える。



## 食育を学ぶ・体験する

### 講座で学ぼう

＼オンラインでの受講もOK／

#### 食育を学ぼう 出前講座

専門職員（管理栄養士）が各事業所や自治会などの地域団体へ出向き、食育に関する講座を行います。

職場での研修会、地域団体の集会など、人が集まる機会に、ぜひご活用ください。

☎健康増進課 ☎ (626)1126



1 栄養士が教えます バランスの良い食生活（高校生・短大生・大学生など）

2 働く世代の生活習慣病予防（おおむね65歳未満の人）

3 毎日の食事で健康に しっかり食べてフレイル予防（おおむね65歳以上の人）

4 ヘルシークッキング（2～3時間）

▼費用 実費（食材費など）。



▲食育応援キャラクター「食丸くん」

### 展示・体験から学ぼう

#### 1 食育情報コーナー ④1004752

6月は「よく噛んで食べよう」をテーマに、食習慣のヒント、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などを行っています。ぜひお立ち寄りください。



▼日時 休館日（水曜日・祝休日・年末年始）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（トナリエ宇都宮9階）。

☎市保健センター ☎ (627)6666

#### 2 食育月間パネル展

▼期間 6月14～18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。



☎健康増進課 ☎ (626)1126

#### 3 みそ汁の塩分測定、飲み物の糖度測定

▼会場 市保健センター。

▼内容 家庭で調理したみそ汁の塩分濃度や、飲み物の糖度を測定できます。

▼その他 測定したい飲み物をご持参ください。

☎市保健センター ☎ (627)6666



＼「食改さん」を知っていますか？／

### 私たちの健康は私たちの手で

④1004453

「食改さん」とは、食生活改善推進員の愛称で、食生活改善のために地域に根付いた活動を行う、全国組織のボランティア団体です。市食生活改善推進員協議会では、地域での調理実習の開催やイベント時にヘルシーメニューの試食を提供するなど、食に関するさまざまな取り組みをしています。

地域の食生活改善のために活動をしませんか。

#### ■地域で健康づくりを応援

健康づくりボランティア養成講座

▼日時 7月2・9・16・20日、12月7日。午前10時～午後4時。全5回。

▼会場 城山地区市民センター（大谷町）他。

▼内容 生活習慣病や食事バランスについての講話や調理実習、健康ウォーキングなどの実践活動体験など。

▼対象 お住まいの地域で、食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動できる人。

▼定員 先着15人。

▼費用 実費（食材費）。

▼申込開始 6月7日。

▼申込方法 電話で、健康増進課 ☎ (626)1126 へ。

