



「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り組みなどを紹介する「健康つつみやき まるごと健康ガイド」を作成しました。

このガイドブックを参考に、自分に合った健康づくりの方法を見つけて、皆さんの健康づくりにお役立てください。

健康つつみやき まるごと健康ガイド ID 1028283

▼閲覧方法 保健所(竹林町)や各地区市民センター・図書館などで冊子を配布しています。また、市庁から、電

子書籍版を、無料で見ることができますので、ぜひご活用ください。

ウォーキングマップを活用して市内の各地域を歩いてみませんか ID 1004473

食生活改善推進員・健康づくり推進員を中心に、市内の各地域で31コースのウォーキングマップを作成しています。各コース3~4kmで、宇都宮の魅力が満載です。身近な場所で、気軽に楽しくウォーキングすることができますので、ぜひご活用ください。

▼その他 詳しくは、市庁をご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1126



▲ガイドブックはこちら



▲ウォーキングマップはこちら