

みんな健康大作戦

HELLO,
NEW
CITY.
新しいまちの暮らし
スーパースマートシティ
うつのみや始動



おうち時間が増える中、運動不足や栄養バランスの偏りを感じていませんか。
今回は、お得に健康ポイントを活用したり、おいしく野菜をたくさん食べたりして、健康な生活を送るコツを紹介します。

健康増進課 ☎ (626) 1128

健康で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

＼ 3万3,000人が利用しています ＼

活用しよう うつのみや健康ポイント ID 1015169

Step1 参加してポイントをためよう

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(下の図参照)、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(右の記事参照)。



参加方法は2種類 始めてみよう! 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URL)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

うつのみや健康ポイントの付与の基準



Step2 ポイントを交換しよう

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、宇都宮ブレックス、栃木SC、宇都宮ブリッツェンに寄付もできます。

＼令和3年度にアプリで参加した皆さん!／

お知らせ ポイント交換を受け付け中

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 6月30日。

ただし、活動記録票で参加した人のポイント交換は7月~。

※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 = 市健康ポイント事業事務局 ☎ 0120(990)960、事業へ協賛を希望する事業者 = 健康増進課 ☎ (626) 1128

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、初心者から競技経験者まで、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9日(土) 午前10時~午後2時。

▼会場 清原体育館(清原工業団地)。

▼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。

健康アプリが運動習慣のきっかけに



景観プランニングの皆さん

社内でスマートフォンアプリを活用し、各自で健康ポイント活動に取り組んでいます。通勤の他、お昼休みなども使いながら、各自の目標に合わせて、ウォーキングするなど、健康ポイント事業の参加をきっかけに、歩くことへの意識が高まりました。

また、アプリも参加しやすく、健康診断などでもお得にポイントを貯めながら、体重管理やランキングなどの機能も使って楽しく参加しています。

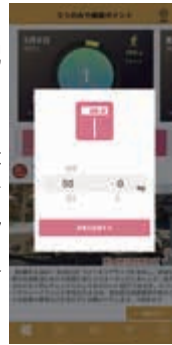
令和元年度「宇都宮市健康づくり事業者表彰」受賞／

健康づくりに関する事業所での主な取り組み

- ▼ 特定社会保険労務士と顧問契約を結び、社員からの疑問、悩みなどに適切に対応できる環境の整備。
- ▼ 人間ドックの費用負担。
- ▼ 人間ドック再検査対象者に対する再検査の受診勧奨、生活習慣改善の指導の実施。
- ▼ 全額会社負担で全従業員にインフルエンザ予防接種を実施。
- ▼ 建物内禁煙。

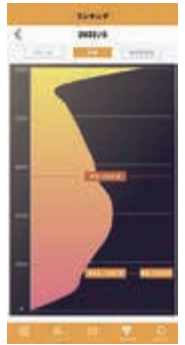
■ 体重管理

「体重を記録する」ボタンが週に1回表示され、体重を入力すると5ポイントが付与されます。



■ ランキング機能

本アプリ参加者のランキングを徒歩（毎月の平均歩数）、自転車（毎月の平均距離）、ポイント（毎月の累計獲得ポイント）別に確認できます。



職場で／

健康づくり応援サイト

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、従業員の健康増進や、人材の定着化、生産性の向上により、結果的に新しい人材の確保や業績向上につながります。

市Ⓔの「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。

1018704



▲市Ⓔ「職場における健康づくり応援サイト」



個人で／

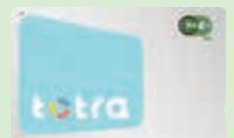
公共交通機関を利用してポイントを貯めよう

交通政策課 ☎ (632) 2160

通勤や通学などに公共交通機関を利用すると、歩く機会が増え、心身の健康へとつながります。

地域別データ分析からも、「公共交通機関の利用割合が高く、高齢者の歩数が多い地区ほど、生活習慣健康度が高く、運動機能の低下割合は低い傾向にある」という結果が出ています。

鉄道、LRT、バスなどの運賃の支払いに加え、買い物にも利用できる交通系ICカードtotraトトラを利用するなど、この機会に、通勤方法を見直してみませんか。



- ▼ 申込期限 6月29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など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で貸し出します 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。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



美味しく楽しく、からだも健康に

食事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。

ベジ ミヤリーの野菜増し大作戦！

「野菜増し」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？

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以上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278g、女性275g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

は350g以上であり、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

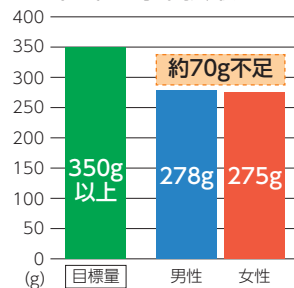


ゆで野菜なら片手に1杯

青菜のおひたしや野菜サラダなどの小鉢を1皿加えると、野菜の不足分（約70g）を補えるよ！



県民の野菜摂取量



出展 県民健康・栄養調査(平成28)

作って みよう

簡単！野菜を使った野菜増しレシピ／ 三色ナムル（野菜使用量1人分70g）

▼材料（2人分） ニンジン20g、ダイコン80g、豆苗40g、調味料＝ごま油・しょうゆ小さじ1、おろしニンニク2g、すりごま小さじ1強。

▼作り方

- ① ダイコン・ニンジン・豆苗を3～4cmの長さに切る。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ ①②を和える。

■ 1人分の栄養価

エネルギー48kcal、たんぱく質2.2g、脂質2.7g、炭水化物4.5g、食塩相当量0.4g



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」[HP 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
ぜひ活用ください。



▲クックパッドHP

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（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

▼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 しっかり食べてフレイル予防

4 ヘルシークッキング

▼所要時間 2～3時間。

▼費用 実費（食材費など）。

私たちの健康は私たちの手で ☎ 1004457

「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、一緒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7・13・20・27日、11月1日。午前10時～午後4時。全5回。

▼会場 姿川地区市民センター（西川田町）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ができる人。

▼定員 先着 15人。

▼費用 実費（食材費など）。

▼申込期限 6月24日。

▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、健康増進課 ☎ (626)1126 へ。



▲申し込みフォーム

展示・体験から学ぼう

1 食育情報コーナー ☎ 1004752

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）。

健康増進センター ☎ (627)6666

2 食育月間パネル展

▼期間 6月13～17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。

健康増進センター ☎ (627)6666