

できることから始める 健康づくり

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、適度な運動とバランスの良い食事を取るなど、日ごろの健康づくりが大切です。

今回は、自分に合った「頑張らなくても頑張れる」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

＼4万人が利用しています／

歩いて 貯めて 使える うつのみや健康ポイント 1015169

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。



▼参加方法 スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポ

イント」を、^{アップストア}「AppStore」または^{グーグルプレイ}「GooglePlay」からインストールし参加登録。

▼その他 紙の活動記録表で参加することも可能です。詳しくは、健康増進課や各地区市民センターへお問い合わせください。



▲うつのみや健康ポイント専用URL1



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や市有施設の利用回数券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。



ドリームプールかわち

ろまんちっく村
アグリSPA

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」に参加することができます。また、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。



便利でお得なアプリに切り替えてみませんか

こんなに便利に！

- ▼ 毎日の歩数記録が不要。
- ▼ 自動でポイントが貯まります。
- ▼ 毎月の活動記録表の提出が不要。

よりお得に！

- ▼ ウォークラリーの参加によるポイントなど、アプリのみで付与されるポイントがあります。

この機会に、うつのみや健康ポイントアプリへの切り替えをご検討ください。

切り替えた場合は、紙で参加したポイントや情報を引き継ぎますので、市健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960へお問い合わせください。

令和4年度にアプリに参加した皆さん

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。ポイント交換について、詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。

- ▼ 交換期限 6月30日。
- ※ 紙の活動記録表で参加した皆さんのポイント交換は、7月から受け付けます。
- ※ 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。
- ▼ 交換方法 アプリ＝アプリ上でポイント交換を申請。紙＝健康増進課(竹林町・保健所内)や各地区市民センターの窓口で申請。後日、ポイント交換した特典は郵送で自宅に届きます。

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



アド宣通 管理部の皆さん

アプリの魅力は、1人では継続できないことも、グループ機能を活用して、より、社員や仲間同士で健康に関する会話が增えることで、無理なく続けられ、「頑張らなくても頑張れる」のが大きな魅力です。また、個人に合った目標設定機能やイベント機能が充実しています。

これまでも社内で、毎月の運動レクリエーションを開催してきましたが、今後は、アプリのイベント機能を活用して、ウォーキング大会などのイベントを企画し、社員の健康増進に取り組んでいきたいです。

個人での参加＝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

「うつのみや健康ポイント」のココがすごい 便利な機能

グループ機能

「グループ」から友人、家族、サークル、職場の人などとグループを作り、参加メンバーの歩数やポイント取得状況を見ることができます。

グループ作成方法

- ①「グループ」のアイコンをタップ。
- ②グループの情報を入力して、「作成」をタップ。
- ③表示されたグループコードを使って、メンバーが参加。



▲グループの活動状況

個人の目標歩数の設定

日常の運動量や年齢・性別などを踏まえた目標歩数を達成すると追加ポイントが獲得できます。

アプリでは「ホーム」から、目標達成までのくらい運動をすれば良いか進捗状況を確認できます。



▲目標歩数

イベント参加機能

健康づくりに関するイベントや地区ごとに開催しているウォークラリーでマップに設定されたチェックポイントにチェックインするとポイントが獲得できます。

参加方法

- ①期間内にイベントの開催エリアへ行く。
- ②「ホーム」のイベント開催通知から「参加する」をタップ。
- ③チェックポイントに近づいて地図上のアイコンをタップして、ポイントを獲得。



▲イベント情報

＼元気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 ⑩1018704

健康増進課 ☎(626)1128



▲市⑩「職場における健康づくり応援サイト」

従業員の健康づくりは、従業員のモチベーションのアップや生産性の向上など、組織の活性化につながり、業績向上や企業価値向上の効果が期待できます。

職場における健康づくり応援サイトでは、従業員の健康づくりを応援するための、さまざまな情報を提供していますので、ご活用ください。

健康コラムの掲載例



▲生活習慣病予防の健康コラム

職場での健康づくりの取り組み事例も掲載しています



▲「職場の健康づくり取組事例集」パンフレット

健康パネルやフードモデルの貸し出しの例 (無料で貸し出しています)



▲肺がん予防啓発の健康パネル



▲飲料に含まれる糖分量のパネル



▲野菜 350g モデルのパネル

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。

今日から始める減塩生活

食塩の取りすぎは生活習慣病のリスクが高まります

現在の成人1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未滿、女性6.5g未滿です。

日本人の食塩摂取状況は、男性10.9g、女性9.3gと、目標量を上回っています（出典 令和元年度国民健康・栄養調査）。しょうゆや食塩、みそなどの調味料に気を付けるだけでなく、漬物や練り物、パン・麺類などの身近な加工食品からの食塩摂取にも気を付ける必要があります。

食塩を取り過ぎると、血圧の上昇や腎機能の低下を招きます。この状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳血管疾患や心疾患、腎疾患の原因になるなど、さまざまな生活習慣病のリスクを上げます。

今日から始める減塩のコツ

1 調理する際の注意点

旬の食材・新鮮な食材の活用やお酢・食塩を含まない調味料などを活用し、しょうゆや食塩・みそなどの調味料の使い過ぎを防ぎましょう。

- ▼旬の食材・新鮮な食材を使う。
- ▼減塩の調味料を使う。
- ▼だしの旨味を活用する。
- ▼酸味、香辛料・香辛野菜を活用する。



2 食事する際の注意点

食塩が多く含まれる食品や汁などは、できるだけ避けましょう。栄養成分表示を活用し、どんな食品に食塩が多いのか確認する癖をつけましょう。

- ▼みそ汁やスープは具たくさん・汁を少なくする。
- ▼麺類の汁は飲み干さない。
- ▼調味料は「かける」ではなく「つける」。
- ▼食塩を多く含む食品を食べる回数を減らす。
- ▼加工食品の栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する。

栄養成分表示 (●●g当たり)	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

今日のおかず^{プラス}に+1品 簡単! 野菜増し減塩レシピ^{ベジ}

セロリとチキンのマヨサラダ



▼材料(2人分) セロリ=80g、ミニトマト=60g、鶏ささみ肉=80g、酒=小さじ2、マヨネーズ=大さじ1、こしょう=少々。

▼調理方法

- ①セロリは薄切りにする。ミニトマトはくし形にする。
- ②鶏ささみ肉は耐熱容器に入れ、酒を振りかける。
- ③ふんわりとラップをかけて電子レンジで600W^{ワット}2分~2分30秒加熱する。
- ④ささみは粗熱が取れたら筋を取りながら一口大にほぐして①の野菜とあえる。
- ⑤マヨネーズ・こしょうとあえて味をなじませる。

一人分の栄養価 ▼エネルギー99kcal^{キロカロリー}▼たんぱく質10.2g▼脂質4.9g▼炭水化物3.9g▼食塩相当量0.2g

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](#)に掲載しています。レシピにはエネルギー量などの栄養価も表示されています。子ども・働く世代・高齢者など、さまざまな世代に役立つレシピがたくさんあります。

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ご活用ください。



▲クックパッド[Ⓜ]

食育を学ぶ・体験する

講座で学ぼう

食育を学ぼう 出前講座

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。

1 栄養士が伝授 大人のための食育講座

▼時間 1時間。

▼その他 オンラインでの受講も可能です。

2 ヘルシークッキング

▼時間 2～3時間。

▼費用 実費(食材費)。

☎健康増進課☎(626)1126



ママパパ食育教室 ID 1021268

▼日時 7月1日(土)午前10時～正午。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 妊娠中の食事のポイントなど、管理栄養士による講話やレシピの紹介。

▼対象 市内在住の妊娠9カ月(35週)までの妊婦とその夫。

▼定員 先着25組。

▼申込開始 6月5日。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

▼その他 詳しくは、市保健センターへお問い合わせください。



▲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 ID 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。お気軽にお越しください。

▼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。

☎市保健センター☎(627)6666

2 食育月間パネル展

▼期間 6月12～16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

4 栄養相談

管理栄養士による栄養や食事に関する個別相談を行っています。

▼日時 休館日を除く毎日。午前9時～正午と午後1時～4時。

▼その他 詳しくは、市保健センター☎(627)6666へお問い合わせください。



「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

ID 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行っています。

地域の食生活改善のために活動しませんか。

■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5・13・20・26日、午前10時～午後4時。全4回。

▼会場 富屋地区市民センター(徳次郎町)他。

▼内容 栄養・運動・休養に関する講話や実技など。

▼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20人。

▼費用 実費(食材費)。

▼申込期限 6月23日。

▼申込方法 市☎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。



▲市☎