

気軽にステップアップ！

あなたの健康生活

＼4万7,000人が利用しています／

歩いて 貯めて 使える

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、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

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

うつのみや健康ポイント ID 1015169

「App Store」URL1または「Google Play」URL2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ID URL3



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
アグリスパ

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。



紙で参加中の人

＼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る。
- ▼ 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へご連絡ください。

ID 1036022

「Vitality宇都宮ウオーク」参加者募集

住友生命保険相互会社との協定に基づく連携事業として、「うつのみや健康ポイント」と「Vitality健康プログラム」が連携するキャンペーンを実施します。毎週、ドリンク引換券などのさまざまな特典により、健康づくりを応援するスマートフォン用アプリ「Vitality健康プログラム」に、最大8週間無料で参加できます。ぜひ「うつのみや健康ポイント」と一緒に取り組み、いつもより多く歩いてみましょう。

▼実施期間 6月24日～8月18日。

▼対象 「うつのみや健康ポイント」に参加またはこれから参加予定の人。

▼定員 先着1000人。

▼申込期間 6月17～23日。



▲市ID

アプリをダウンロードし、1週間ごとの運動目標に向けてウォーキングなどでポイント獲得



目標達成でルーレット

ルーレットでは必ず特典獲得

URL1 <https://apps.apple.com/jp/app/%E3%81%86%E3%81%A4%E3%81%AE%E3%81%BF%E3%82%84%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%83%9D%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%88/id1356024742>

URL2 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.utsunomiya_point.kenkopoint URL3 <https://utsunomiya-point.com>

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康を保つことは、歯周病などの歯科疾患の予防の他、全身の健康状態にも大きく影響し、健康寿命の延伸にもつながります。いつまでも、食事や会話を楽しみながら、いきいきと生活していくために、この機会に歯と口の健康に関する正しい知識や、歯周病・むし歯予防に関する適切な生活習慣の定着化を図りましょう。

ハチマルニイマル

8020運動をご存じですか

■8020運動とは、「80歳になっても20本の歯を保つ」運動のことです(※1)。

■本市の状況

▼80歳の時点で自分の歯が20本以下の方が、3人に2人(※2)。

▼「進行した歯周病がある人の割合」は、30歳で受診者の半数を超え、50歳・60歳と年齢を重ねるごとに増加(右の表参照)。

■歯を失う原因で最も多いのは、歯周病です。

■歯周病は、初期の頃にはほとんど自覚症状がありません。

▼知らない間に進行し、放っておくと最終的に歯が抜け落ちる。

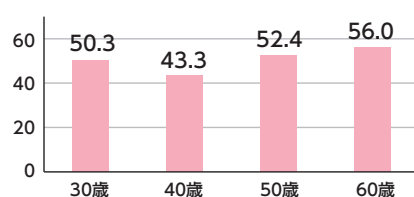
▼歯を失うだけでなく、糖尿病や脳梗塞、認知症などの病気にも影響がある。

■定期的な歯科健診での「プロケア」と日常的な家庭などでの「セルフケア」が重要です。

※1 厚生労働省・日本
歯科医師会による

※2 2001年「宇都宮市
市民健康意識調査」
より

進行した歯周病がある人の割合(%)



出典 令和4年度歯科健診結果より

定期的な歯科健診での「プロケア」

定期的に、歯科健診を受けましょう。

本市では、20～85歳の5歳刻みの年齢で歯科健診を実施しています。

☎ 1032322

問 健康増進課 ☎ (626)1129

ワンコイン500円で
歯科健診が受けられます



▼内容 20～70歳の方は、虫歯や歯周病などの検査、歯みがき指導。75～85歳の方は、歯・歯肉の状態や入れ歯の状態などのチェック。

▼対象 満20・25・30・35・70歳、75・80・85歳＝個別健診、満40・45・50・55・60・65歳＝個別健診または集団健診を受診できます。

▼費用 500円(※)。

▼持ち物 歯科健診受診券、被保険者証。

▼申込方法 個別健診は、電話で市が指定する歯科医院へ。集団健診は、集団健診予約システムの申込

みフォームに必要事項を入力するか、電話で、集団健診予約センター☎(611)1311へ。

※ 令和6年4月より、ワンコイン500円で受診できるようになりました。

20歳の方は、「20歳(ハタチ)の歯科健診受診券(無料券)」が届きます。

70歳以上、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する人は無料。



▲集団健診予約システム

▼その他 受診できる歯科医院は健康づくりのしおりまたは市☎をご覧ください。集団健診は、保健センター節目健診で、がん検診などと一緒に受診できます。

日常的な家庭などでの「セルフケア」

▼栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

▼よく噛んで食べましょう。

▼毎食後、必ず歯を磨きましょう。

☑ 自分のお口の状態をセルフチェックしてみましょう！

- ☐ 歯茎が腫れることがある
- ☐ 歯を磨くと出血する
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 時々、歯が浮いた感じがする
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- ☐ 口臭が気になる

1つでも当てはまったら歯周病の可能性があります。歯科医院を受診しましょう。

8・9日は「歯と口の健康週間イベント開催」

1 よい歯ではっぴいチャレンジ

▼日時 6月9日(日)午後1時～2時30分(受付時間)。

▼内容 ①お口のチェック②はっぴいクイズ③はっぴい講話。

▼対象 3歳以上の未就学児。

▼その他 ①②③すべて参加した人には、豪華記念品をプレゼントします。①の結果により記念品が異なります。

2 口腔内検査・口臭測定・ブラッシング指導・お口と歯の相談会

▼日時 6月8日(土)午後1時～3時30分、6月9日(日)午前10時～午後3時30分。

▼内容 歯科医師による歯やお口の健康相談。

3 歯や口の健康週間ポスター・作文・標語の入選作品展示

▼日時 6月6～11日、午前9時～午後4時30分(11日は正午まで)。

■会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

■申込方法 当日、直接、会場へ。

☎市保健センター☎(627)6666

わたしも、あなたも、みんなで一緒に食育に取り組もう！

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

ID 1004687



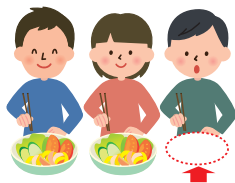
ミヤリーの「野菜増し」大作戦！

「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。

あなたも実は野菜不足？

厚生労働省では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持する観点において、大人は1日に350g以上の野菜を摂取するよう目標値を設定しています。

しかし、令和元年度に行われた「国民健康・栄養調査」の結果によると、大人の野菜摂取量は男性が288.3g、女性は273.6gでした。1日に必要な野菜摂取量(目標量)に対して、約70g不足しています。



毎日の食事にプラス1皿分の野菜を！

実は不足分の野菜約70gは、小鉢やサラダなど野菜料理1皿分に相当します。

毎日の食事にプラス1皿の野菜料理を取り入れて「野菜増し」しましょう。

約70gは野菜料理1皿分！



健康づくり栄養教室「カラダよろこぶおうちごはん」

市保健センターでは、管理栄養士による塩分や油を抑えた調理の工夫の講話と調理実習を行っています。これまでのレシピが「クックパッド」に掲載されていますので、ぜひご活用ください。

市保健センター ☎ (627) 6666



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。

健康増進課 ☎ (626) 1126

市保健センター事業のご案内

ヘルシーメニューや減塩メニューが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」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。子ども、働き世代、高齢者などさまざまな世代に役立つレシピが揃っています。

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。

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



市保健センターのクックパッドURL

野菜増し応援ソング

「野菜増し」を知ってもらうために、応援ソングを作成しました。

市内のデジタルサイネージの他、健康増進課YouTube「健康つつみやきちゃんねる」でも配信中です。

ぜひ、お野菜ミヤリーと一緒に歌って「野菜増し」を広めましょう！



YouTube「健康つつみやきちゃんねる」

市内で食育活動を行う事業所や団体を募集中！

ID 1004755

市民の食育の実践をサポートする事業所や団体を「宮っこ食育応援団」として登録しています。

詳しくは、市庁をご覧ください。

健康増進課 ☎ (626) 1126



あなたの健康生活

特集

食育を学ぶ・体験する

展示・体験から学ぼう

食育を学ぼう 出前講座

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。

1 栄養士伝授！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。

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



たくさん野菜を食べて、
今日も「野菜増し」していこっ！

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、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(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10～14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。

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 家庭で調理した味噌汁の塩分濃度や、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できます。



／養成講座を受けて「食改さん」になろう！／

私たちと一緒に活動しませんか？ ID 1004457

食改さんとは、食生活改善推進員の愛称で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、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。宇都宮市食生活改善推進員協議会では、地域での調理実習、食育に関する講座の開催やイベント時におけるヘルシーメニューの試食提供など、食に関するさまざまな取り組みを行っています。

食生活改善推進員は、健康づくりボランティア養成講座を受講修了して活動をすることができます。一緒に、地域の食生活改善のために活動をしませんか。

■食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座

▼日時 7月2・9・19・26日、午前10時～午後4時。

▼会場 南市民活動センター(江曾島2丁目)。

▼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25人。

▼費用 600円(食生活改善推進員年会費)、食材費。

▼申込期限 6月21日。

▼申込方法 電話で、健康増進課☎(626)1126へ。



▲市HP
「食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座」

／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 ID 1018704

☎健康増進課☎(626)1128

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。



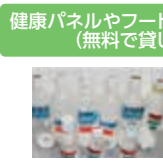
健康コラムの掲載例



職場での健康づくりの取組事例も掲載しています



▲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



▲市HP
「職場における健康づくり応援サイト」