



／できることから始めよう／

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、適度な運動やバランスの良い食事など、日ごろの健康づくりが大切です。自分に合った「がんばらなくてもがんばれる」やり方を見つけて、楽しく健康な生活を送りましょう。

食事編

食塩取り過ぎ注意！食習慣を見直しましょう

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

健康増進課 ☎ (626) 1126

成人1日の食塩摂取の目標量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。しかし、令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の食塩摂取状況は、男性は10.7g、女性は9.1gと、目標量を上回っています。

食塩の取り過ぎは、血圧の上昇や腎機能の低下を

招き、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。醤油や食塩、味噌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。



今日から始める減塩 ポイント



■作る

- ▼旬の食材・新鮮な食材を使用する。
- ▼だし旨味を活用する。
- ▼酸味、香辛料・香辛野菜を活用する。
- ▼「〇%減塩」「塩分控えめ」などの表示がある、減塩調味料を使用する。
- ▼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	▲g
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

■食べる

- ▼麺類のスープを飲み干さない。
- ▼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。

野菜や果物に含まれるカリウムは、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。積極的に野菜を取りましょう。

「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 ☎ (627) 6666

市保健センターで開催している健康づくり栄養教室「カラダよろこぶおうちごはん」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。

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 [ID 1015619](https://cookpad.com/1015619) に掲載しており、エネルギー量や塩分量などの栄養価を表示しています。毎日の健康づくりに、ぜひご活用ください。



▲市HP「クックパッド」に掲載しています



▲クックパッドHP

作ってみよう

簡単に減塩！野菜増し減塩レシピ／ ブロッコリーとツナのカレーあえ

- ▼材料（2人分） ブロッコリー60g、ミニトマト40g、きゅうり40g、ツナ缶40g、カレー粉2g、マヨネーズ16g。

▼作り方

- ①ミニトマトは半分に、ブロッコリーときゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーはさっとゆでる。
- ③ツナと①、②、混ぜておいた調味料を和える。



講座で学ぼう 出前講座

ID 1004687

管理栄養士が各事業所、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 「食べ方ひとつで未来が変わる！毎日の食事のできるこゝろ」 大人の方への食のはなし

▼時間 1時間。

▼その他 オンラインでの受講も可。

2 「つくって食べて健康に！ヘルシークッキング」

▼時間 2・3時間。

▼費用 実費（食材費）。

■その他 申込方法など、詳しくは、健康増進課☎(626)1126へ。



▲市HP「食生活に気をつけよう」

展示・体験で学ぼう

1 食育情報コーナー ID 1004752

6月のテーマ「よく噛んで食べよう」をテーマに、食生活のヒント、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を行っています。

▼日時 休館日（水曜日・祝休日）を除く毎日、午前9時～午後5時。最終入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

2 塩味チェック

▼期間 6月1～30日。

▼会場 市保健センター。

▼内容 食塩含浸ろ紙を使用して、塩味の感じ方をチェックする。

問市保健センター☎(627)6666



▲市HP「各種情報コーナー（食育）」

トピック TOPIC

食育月間の動画を配信

食育月間に合わせて、健康増進課YouTubeチャンネル「健康つつみやきちゃんねる」で動画を配信しています。

この機会に、動画を観ながら食育について考えてみませんか。

問健康増進課☎(626)1126



▲健康増進課YouTubeチャンネル「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 ID 1004754

市民の食育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。

登録いただいた事業所や団体には、登録証を発行します。活動紹介など詳しくは、市HPをご覧ください。

問健康増進課☎(626)1126



「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 問健康増進課☎(626)1126

「食改さん」とは、食生活改善推進員の愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善のために地域に根ざした活動を行う、全国組織のボランティア団体です。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食育の啓発など、食に関するさまざまな取り組みをしています。食生活改善推進員は、養成講座を受講修了して、活動を行うことができます。

■食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座（4日間1コース）

▼日時 7月15・22・29日、8月5日。午前10時～午後4時。

▼会場 保健所（竹林町）。

▼定員 先着25人。

▼費用 600円（食生活改善推進員協議会年会費）、食材費（実費）。

■健康づくり推進員養成講座（2日間1コース）

▼日時 ①6月6・12日②6月20・25日③7月3・10日。午前10時～午後4時。

▼会場 ①保健所②南市民活動センター（江曾島2丁目）③市保健センター。

▼定員 各先着30人。

■その他 申込方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP「食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座」



運動編

＼ 5万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

ID 1015169

☎健康増進課 ☎(626)1128、市健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960

市内在住の18歳以上の人、「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が受けられたり、貯めたポイントは、図書カードや市有施設回数券、割引券と交換することができる他、特典などの抽選へ参加ができます。

▼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、うつのみや健康ポイントHPをご覧ください。



▲うつのみや健康ポイントHP



参加登録



健康づくり活動



ポイント獲得



ポイントを景品と引き換え



令和7年度から「健診受診ポイント」をリニューアル

これまでは、複数の健診を受診した場合でも、年間で1回のみ獲得(50ポイント)でしたが、今年度から種別ごとに獲得(年間最大150ポイント)できるようになりました。

健診受診ポイントの種別	獲得ポイント
①健康診断など(いずれか1つ受診でポイント獲得) 特定健康診査、後期高齢者特定健康診査、健康診査、骨粗しょう検診、その他の健康診断	50
②がん検診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、その他の各種がん検診	50
③歯科健診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 歯科健診、後期高齢者歯科健診、かかりつけ歯科での定期健診	50

※ 健康診査とがん検診を同時に受ける人間ドックは、①と②の両方のポイントが獲得できます。

便利でお得！

うつのみや健康アプリ

便利にお得に

- ▼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。
- ▼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る。



紙での参加からうつのみや健康ポイントアプリに切り替えた場合は、紙参加のポイントや情報をアプリに引き継ぎます。詳しくは、市健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960へ。

＼元氣な職場づくりを応援／

職場における健康づくり応援サイト

ID 1018704



▲市HP「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、企業の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に役立つさまざまな情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

掲載例

- ▼健康コラム(毎月更新)。
- ▼健康パネルやフードモデルの無料貸出。



▲体脂肪1kgモデル



▲職場での健康づくりの取組事例集

歯と口の健康編

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

健康増進課 ☎(626)1129、市保健センター ☎(627)6666



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。

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

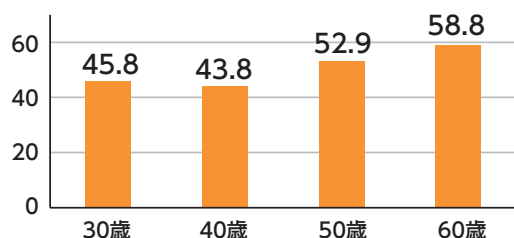
8020運動とは？

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）。80歳の時点で自分の歯が20本以下の人が、2人に1人（※2）で、「進行した歯周病がある人の割合」は、30歳で受診者の半数近くとなり、50・60歳と年齢を重ねるごとに増加（下の表参照）しています。

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を失ったりするだけでなく、糖尿病や脳梗塞、認知症などの病気にも影響があります。

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。

進行した歯周病がある人の割合（％）



出典 令和5年度歯科健診結果より

※1 厚生労働省・日本歯科医師会による。

※2 令和5年「宇都宮市民健康意識調査」より。



歯のケアをしよう

日常的な家庭などでの「セルフケア」

自分の口の中の状態をセルフチェックしましょう。

- ☒ 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。

定期的な歯科健診での「プロケア」

ID 1032322

20～70歳の5歳刻みの年齢の人は、虫歯や歯周病などの検査、歯みがき指導。76・81・86歳の人は、歯・歯肉の状態や入れ歯の状態などのチェックをします。

▼対象 満20・25・30・35・70歳、76・81・86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、マイナ保険証または有効期限内の健康保険証。

▼その他 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し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。

※ 20歳の人は、「20歳（ハチ）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。

歯と口の健康週間イベントを開催します ID 1002827

1 よい歯ではっぴいチャレンジ

▼日時 6月8日（日）午前10時～11時30分（受付時間）。

▼内容 ①お口のチェック②親子ではっぴいクイズ③はっぴい講話。

▼対象 3歳以上の就学前の幼児～小学2年生。

▼その他 ①②③すべて参加した人には、記念品をプレゼントします。

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（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、歯科衛生士によるむし歯菌検査、口臭測定、ブラッシング指導。

3 歯と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5～10日、午前9時～午後4時30分（10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