



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「がんばらなくてもつづけられる」やり方を見つけて、楽しく健康な生活を送りましょう。

☎健康増進課 ☎(626) 1126、市保健センター ☎(627) 6666

食育編

野菜を食べよう！合言葉は野菜増し！

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

食育とは、生きる上での基本であり、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むことです。

成人に必要な野菜摂取目標量は1日350g以上！

厚生労働省が策定した「健康日本21（第3次）」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、ビタミン類、カリウム、食物繊維などの栄養素を十分摂取するために、1日350g以上野菜を摂取するよう目標値が設定されています。

あなたも実は野菜不足？

市民を対象に行った「健康に関する意識調査（令和5年度）」で1日の野菜摂取回数を聞いたところ、1回以下と回答した人が3人に1人いることが分かりました。また、令和5年国民健康・栄養調査の結果では、成人の野菜摂取量は男性262.2g、女性250.6gでした。



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！



産学官連携で開発！おいしさ×減塩・野菜増しを両立した

「11種の野菜と2種のお豆が入った贅沢野菜カレー」が完成！

本市では、意識しなくても健康に配慮された食品（減塩・野菜増し）を選択することのできる「自然に健康になれる食環境づくり」を推進しています。

その一環として、産学官連携（宮島醤油×宇都宮大学食生活学研究室×本市）で「ベジモリ日和プロジェクト」を立ち上げ、レトルトカレーを開発し、市内スーパーマーケットや小売店で販売しています。

■商品のこだわり

- ▼1食で1日分の3分の1の野菜が取れる。
- ▼ニンジン・タマネギ・カボチャ・ダイコン・ゴボウ・セロリ・レンコン・さやいんげん・トマト・ショウガ・ニンニクの11種類の野菜を使用。
- ▼豆（大豆・赤いんげん豆）やえのきたけを使用し、不足しがちな食物繊維を意識。
- ▼減塩を感じさせないスパイシーで深い味わい（食塩相当量1食あたり1.5g）。
- ▼レトルト食品のため、携帯性に優れ温めるだけで簡単に野菜が取れる。

レトルトカレーをブース出展します

食育推進全国大会が栃木県で初開催されます。

本市では、ブース出展を行い、市の食育についてPRします。ブースでは、「11種の野菜と2種のお豆が入った贅沢野菜カレー」の試食や販売をする他、宇都宮産農産物などの紹介や試食を行いますので、ぜひ、お越しください。

▼日時 6月6日(土)午前10時～午後5時。

▼会場 マロニエプラザ（元今泉6丁目）他。

ID 1045724



食育推進全国大会
とちぎ

▲市④「食育推進全国大会inとちぎにブース出展します」





「食改さん」を知っていますか？ ⑩1004457

「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、養成講座の受講修了後に、活動をすることができます。

健康づくりボランティア養成講座

本市では、健康づくりに関心があり、在住する地区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を募集しています。

食生活推進員は、市内8地区(河内、豊郷、富屋、国本、城山、西原、姿川、富士見)のいずれかに所属し、活動できる人が対象です。

1 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 6月16・25日、7月2・9日。午前10時～午後4時。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼定員 先着20人。

▼費用 600円(食生活改善推進員協議会年会費)、食材費(実費)。

2 健康づくり推進員養成講座(2日間1コース)

▼日時 ①7月14・21日②9月10・17日。午前10時～午後4時。

▼会場 ①南市民活動センター(江曾島2丁目)②保健所。

▼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」

トピック Topic

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)で実施する事業を紹介します



健康づくりに関するさまざまな教室を市保健センターで開催



▲宮っこ子育てアプリ「母子モ」

市保健センター ☎(627)6666

凡例 日=日時、会=会場、対=対象、定=定員、申=申込開始・期限・方法、問=問い合わせ

NO.	タイトル 市HPのID・内容	日時・会場など
1	輝く女性のためのみらい塾 チューブ運動編 ⑩1004463 チューブを使った手軽な筋力運動など	日6月29日(月)午前10時～正午 市内在住の運動制限のない20～64歳までの女性。初めて参加する人を優先 定先着15人 申6月4日午前9時30分から、市HPまたは電話で
2	初夏の健康ミニイベント ⑩1041445 骨健康度や野菜摂取量の測定、運動体験など	日6月30日(火)①午前10時～10時30分②午前10時30分～11時③午前11時～11時30分④午前11時30分～正午 市内在住か通勤通学者 定①②各先着5人③④各先着15人 申6月5日午前9時30分から、市HPまたは電話で
3	輝く女性のためのみらい塾 エアロビックダンス編 ⑩1004463	日7月5日(日)午前10時～正午 市内在住の運動制限のない20～64歳までの女性。初めて参加する人を優先 定先着15人 申6月4日午前9時30分から、市HPまたは電話で
4	ママパパからだ塾 ⑩1026635 親子エクササイズと保健師によるミニ講話	日7月12日(日)午前10時30分～11時30分 市内在住の首がすわった0歳児とその保護者 定先着12組 申6月4日午前9時30分から、宮っこ子育てアプリ「母子モ」または電話で



食育コーナー

食育の大切さは分かっているにもかかわらず実践できないという人のために、家庭で食育を実践するためのヒントを集めた「食育情報コーナー」を常設しています。ぜひ、気軽に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(最終入館は午後4時30分)。

▼内容 6月は、「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。



クックパッドを活用しよう ⑩1015619

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。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



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

「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、貯めたポイントは、さまざまな特典と交換することができる他、抽選への参加などができます。

▼対象 市内在住で18歳以上の人。

- ▼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。



▲うつのみや健康ポイント (HP)



P 貯めたポイントの特典

- ▼QUO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、QUOカードや市有施設回数券などと交換することができます。
- ▼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や商品券などの協賛企業の提供物品がもらえる抽選へ参加することができます。

なお、宇都宮ブルックス、栃木SC、Astemo宇都宮ブリツェンに寄付することもできます。

- ▼その他 ポイントを特典に交換できるのは、事業に参加してから3年度までになります。

＼健診を受診してポイントをGET／

おすすめの健診受診ポイントを紹介

健康診断など、がん検診、歯科健診の種別ごとにポイント(年間最大150ポイント)を獲得することができます。

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つの受診でポイントを獲得) 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つの受診でポイントを獲得) 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つの受診でポイントを獲得) 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。

トピック TOPIC 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

従業員の健康づくりに取り組むことで、従業員のモチベーションのアップはもちろん、さらには、職場の活性化や生産性の向上につながり、企業価値の向上が期待できます。「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。



事業者表彰 ロゴマーク

ご活用ください



▲健康コラム(毎月更新)



▲健康パネルやフードモデルの貸し出し (無料)



▲職場での健康づくりの取り組み事例集



▲市 (HP)「職場における健康づくり応援サイト」