



デジタルでもっと便利に もっと愉快地に／

宇都宮愉快市民を大募集

ID 1007208

問 都市ブランド戦略課
☎ (632) 5039

市内外問わず、「宇都宮が好き」、「宇都宮を盛り上げたい」という思いを持つ皆さんに交付する「宇都宮愉快市民証」を、9月からデジタル化します。

01 登録

宇都宮愉快市民公式LINEに登録し、アンケートに回答した人に、デジタルの愉快市民証を交付します。LINEでは、イベントの開催情報などを受け取ることができます。既に紙の愉快市民証を持っている人も、改めて登録してください。



02 愉快ミッションに参加

イベントへの参加、観光地への来訪、愉快SHOPの利用など、さまざまな愉快ミッション（順次拡大予定）を達成すると、デジタルスタンプがもらえます。



▲イベント参加



▲観光地来訪



▲デジタルスタンプ(イメージ)

活動の内容により、愉快市民証がランクアップする他、市の特産品が当たるキャンペーンへの参加など、ランクに応じた特典も受けることができます。

03 愉快市民証のランクアップ

デジタルの愉快市民証は、指定された愉快ミッションを達成することで、ランクアップしていきます。



▲ブロンズ



▲シルバー

Coming
Soon

04 ランクに応じた特典

愉快市民証のランクに応じて、宇都宮の特産品が当たる抽選会や、宇都宮のファン同士が集うファンミーティングなどに参加することができます。



▲宇都宮の特産品(イメージ)



▲ファンミーティング(イメージ)



9月は

健康増進普及月間

ID 1002821

問 市保健センター ☎ (627) 6666

生活習慣病は、日常生活と深く関連しており、健康の保持や増進のためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣が重要です。

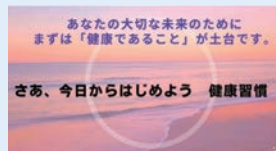
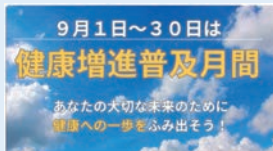
これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

■「健康増進普及月間動画」を配信中！ ID 1040252

健康増進普及月間に関する動画などを健康増進課公式YouTubeチャンネル「健康つみやきちゃんねる」で配信しています。ぜひご覧ください。



健康に関するさまざまな動画を配信中です



■自分のからだをチェックしよう！ あなたの筋肉量や体脂肪率はどのくらい？

自分が隠れ肥満かを確認したい人、今取り組んでいる運動が自分に合っているかを確認したい人などは、市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で体組成測定をしてみませんか。

／9月12日(土)に市保健センターで健康に関するイベントを開催／

タイトル・内容	時間・会場など
健康づくり講座 「放っておくと危険？ 脂肪肝と健康のお話」と題した、市医師会医師による講座	🕒午前10時～11時45分 ③市内在住か通勤通学者 ④先着80人 ⑤9月3日から、市⑥または電話で、市保健センターへ
未来のための骨密度チェック	🕒午後1時～1時30分、午後1時30分～2時、午後2時～2時30分、午後2時30分～3時、午後3時～3時30分 ③市内在住で骨粗しょう症の治療をしていない20～64歳の人 ④各先着14人 ⑤9月4日から、市⑥で
簡単！ 下肢・筋力チェック 糖分が高いのはどれだ！ 間食クイズ まちの保健室（看護職による血圧測定など） 歯とお口の無料相談会 歩き方のくせチェック 握力・血管年齢チャレンジ 大塚製薬展示コーナー 健康パネル展示コーナー	🕒午後1時30分～3時30分。最終受け付けは、午後3時15分まで ③市内在住か通勤通学者
ふらっと運動タイム	🕒午後2時30分～3時 ③市内在住か通勤通学者