



# 歩いて食べて健康維持 健康生活

健康で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

健康増進課 ☎(626)1128

新型コロナウイルス感染症の予防には、免疫力を高めるために、適度な運動やバランスの良い食事をとることが重要です。

今回は、市民の皆さんが心も体も健康に過ごせるさまざまな事業を紹介します。

※屋外で散歩やジョギングをする際には、周囲の人と距離をとるなど、感染防止に努めてください。また、屋内のできる運動として、市HPでは、自宅でできる「エンジョイMiya体操」も公開しています。詳しくは、17ページをご覧ください。



＼ 1万6,000人が利用しています /

## 「うつのみや健康ポイント」<sup>⑩1015169</sup>

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。

### 貯めたポイントの特典は？

特典  
1

バスカードや  
図書カードなどと交換

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、バスカードや図書カードなどと交換することができます。ただし、この特典は、事業に参加してから3年度までです。



特典  
2

割引券に交換、抽選への参加

1年度（4月1日～翌年3月31日）で貯めたポイントが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、協賛企業提供物品がもらえる「抽選」へ参加したりすることができます。

☞ **こちらもチェック** /  
貯めたポイントは、宇都宮ブックス、栃木SC、宇都宮ブリッツェンなどのプロスポーツチームに寄付することもできます。

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要。⑩＝ホームページ、✉＝Eメールアドレス、㊦＝地区市民センター、㊧＝出張所、㊨＝生涯学習センター、㊩＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

⑩1000000 各番号を市HPのトップページで入力すると関連ページが見られます



## ＼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

健康増進課 ☎(626) 1128 ID 1018704

元気な会社が始めている「健康経営」を知っていますか。

「健康経営」は、会社が従業員の健康に投資することで、従業員の健康が増進され、人材の定着化や新しい人材の確保、生産性の向上により、結果的に業績向上にもつながります。

「職場における健康づくり応援サイト」では、企業の事業主や健康管理担当者の健康づくりの意欲が高まり、実践につながる健康情報を集約しています。

サイトでは、健康づくりに積極的な事業所の取り組み事例や具体的な方法などを掲載していますので、ぜひ、職場の健康づくりにお役立てください。



▲市Ⓔ職場における健康づくり応援サイト

## うつのみや健康ポイントに参加した皆さんの声

### 職場のみんなで楽しんでます

店舗スタッフでグループを作成し「お得に」「楽しく」健康づくりをしています。

お互いに、貯まったポイントを競い合ったりと、コミュニケーションツールとしても大活躍。選べる特典も楽しみの一つです。



ユニクロ  
インターパークスタジアム店の皆さん

## うつのみや健康ポイントの付与の基準



## 令和元年度に参加した皆さん

### 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。

▼交換期限 9月30日。

※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。

問個人での参加＝うつのみや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

## 令和2年度から参加する皆さん

### 参加方法は2種類

#### 1 スマートフォン用アプリで参加

「うつのみや健康ポイント」アプリを、「AppStore」または「GooglePlay」からインストールし、参加登録。

#### 2 活動記録票で参加

参加申込書を健康増進課（竹林町・保健所内）に提出し参加登録。

※参加申込書は、健康増進課や各區などに置いてある他、うつのみや健康ポイント専用URLからも取り出せます。



▲うつのみや健康ポイント



6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



# 美味しく 楽しく 健康に

ID 1004687

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、取り組んでみませんか。

☎健康増進課 ☎ (626) 1126



## 減塩を心掛け 健康生活

食塩の取り過ぎは、高血圧を引き起こし、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病の原因となります。血圧の上昇を抑えるためには、肥満や運動不足を解消することや、食事から摂取する食塩量を減らす、ナトリウム（食塩）を排出することが大切です。

野菜に多く含まれている「カリウム」にはナトリウムを排出する働きがあります。野菜は1日350g以上を目標に摂取しましょう。

また、日本人の食事摂取基準が改定され、成人の食塩摂取の目標量が男性は8gから7.5g未満に、女性は7gから6.5g未満に引き下げられました。栄養成分表示の活用など、今より少しでも減塩できるように心掛けましょう。

## 食を学べる 各種催し

■出前講座 栄養士が各事業所や自治会などへ出向き、食育に関する講座を行います。職場での研修会などには是非ご活用ください。

詳しくは、市☎をご覧ください。  
■食育月間パネル展 詳しくは、41ページをご覧ください。

## 市保健センターをご活用ください

☎市保健センター ☎ (627) 6666

### 1 ヘルシーメニューや減塩メニューに挑戦しよう

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や塩分などの栄養価も表示されていますので、毎日の健康づくりにご活用ください。

### 2 飲み物を知ろう 塩分濃度測定・糖度測定

家庭で作ったみそ汁の塩分濃度や普段飲んでいるものなどの糖度を測定します。

測定する飲み物は、密閉容器やペットボトルに入れて、お持ちください。

### 3 食育情報コーナー（6月）

- ▼日時 休館日（水曜日・祝休日）を除く毎日。午前9時から午後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）。
- ▼内容 「よく噛んで食べよう」をテーマに、食に関する情報などのパネル展示やパンフレット、レシピの配布。

URL1 <https://cookpad.com/kitchen/14479535>

URL2 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)

## コロナ疲れに負けない！

# セルフケアで心を元気に今 できる健康づくり

ID 1023514



新型コロナウイルス感染症の流行によって、感染への不安に加え、社会生活の制限、生活の不安が増大しています。

このような「いつもと違う状態」の時に、不安や無力感、怒りを感じることは自然なことです。

ストレスと上手に付き合いながら、この大変な時期をみんなで乗り切っていきましょう。

健康増進課 ☎ (626)1126

## 心を元気に保つ4つのカギ

### 1 体の健康に気を配りましょう

バランスの取れた食事、定期的な運動、睡眠を十分にとりましょう。

自宅でも、運動や入浴、読書などの日課を決めて、できる範囲でいつも通りの生活を意識しましょう。

生活のリズムが整ってくると、体への負担が軽くなります。



### 2 正しい情報を入手しましょう

公的機関が出している情報や信頼できる情報源から情報を得るなど、うわさやデマに惑わされないようにしましょう。

情報に触れる時間を短くするのも、予防方法の一つです。



### 3 お酒に頼りすぎないようにしましょう

お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。

不眠やつらい気持ちを紛らわせるために、お酒に頼りすぎないようにしましょう。



### 4 信頼できる人と話をしましょう

心配事や不安を一人で抱え込まず、信頼できる人に話してみよう。

相談機関を利用するのも一つの方法です（下の表参照）。



お家で運動不足を解消しませんか

## ミヤ エンジョイMiya運動

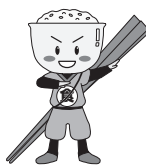
ID 1008139

器具を使わずに誰でも楽しくできる、市オリジナルの運動です。

適度な運動は免疫力を高め、新型コロナウイルス感染症予防などにも効果的です。

バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

▼閲覧方法 市庁愉快動画館で公開。



▲エンジョイ Miya 運動

心の不調を感じたら、まずは相談を

## こころの相談窓口

ID 1023519

相談先	日時
<b>新型コロナウイルス感染症 関連SNS心の相談 URL2</b> チャット形式での相談	▲厚生労働省HP ◆月～金曜日 午後6時～9時30分。 ◆土・日曜日、祝休日 午後2時～9時30分。
<b>こころのダイヤル ☎(673)8341</b> 新型コロナウイルス感染症に対応するため、当面の間、相談時間を変更して対応しています。	◆月～金曜日 午前9時～午後8時。 ◆土曜日 午前9時～正午。 ◆祝休日 午前9時～午後5時。
<b>こころの健康相談 ☎(626)1114</b>	◆月～金曜日=午前8時30分～午後5時15分。