



きよっち健康ポイント賞

スマートウォッチ

歩数や消費カロリーを簡単管理!

※イラストはイメージです



10名様

健康づくり賞

体重/体脂肪計

毎日計ってセルフチェック!

※イラストはイメージです



10名様

A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ
綾鷹 濃い緑茶
525mlPET×24本



5名様

B賞

つなぐ
COOP
SAPPORO

COOPオリジナル
商品詰合せ



5名様

C賞

人も地球も健康に
Yakult

ヤクルト
ハイパーケール
4g×30袋



10名様

D賞

AEON
イオン北海道株式会社

トップバリュ
スポーツドリンク
525mlPET×24本



5名様



Wチャンス!
きよっち賞

当選しなかった方の中から、抽選で**300名様に**
「きよっち特製グッズ」をプレゼント!!

対象 清田区にお住まいの18歳以上の方

応募方法 「歩く」「食べる」の目標をそれぞれ選び、
2週間記録して応募!

応募締切

2024年12月27日(金)

※窓口に参加メールまたは郵送 ※当日消印有効

応募は
1人1回
まで

歩いて

健康づくり



ウォーキングは、今日から取り組める手軽な有酸素運動です



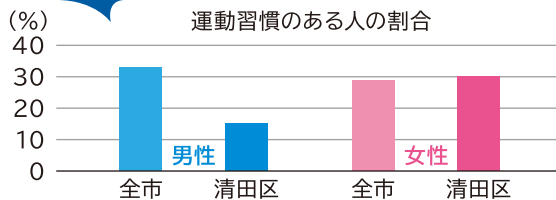
8,000歩～9,000歩/日を目指そう！
70歳以上は70分(6,000歩)



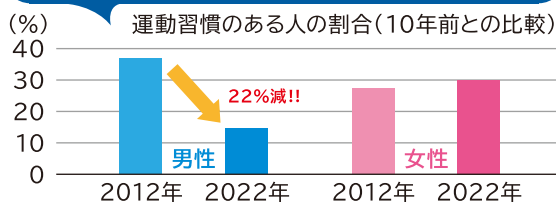
歩幅は大きく(身長90～100cm)が目安

清田区HPでウォーキング情報公開中

清田区民は運動習慣のある人の割合が低め



コロナ禍で運動習慣が激減!?



健康さっぽろ21(第2次)の最終評価に関する市民意識調査より抜粋

習慣的な運動は血圧を下げる効果もあります!



ひと駅手前でバスを降りて、歩いてみよう!

食事 バランスで

健康づくり

栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



栄養バランスのよい食事は「主食・主菜・副菜をそろえた食事」です

主食・主菜・副菜のバランスは3・1・2が目安

主食

ごはん・パン・麺類など

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物の供給源

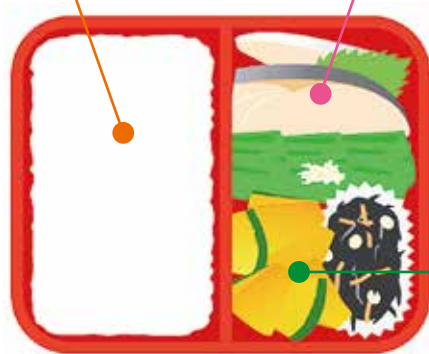
毎月第3火曜日、清田区役所3階食堂で、管理栄養士が作成したヘルシーメニュー「きよっち★ランチ」を提供中! レシピも公開しています。(6月、8月、9月は第1火曜、10月は30日も実施)



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

血や肉をつくるたんぱく質の供給源



副菜

野菜・海藻・きのこなど

体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

ご自身の年齢や活動量に合わせた食事量のセルフチェック方法について、詳しくは清田区役所HPへ



清田区役所HP



～北の大地とともに～
北海道コカ・コーラボトリング株式会社

「Coke ON ウォーク」 歩くだけでドリンクゲット!

Coke ON アプリをスマホにインストールして、毎日の歩数目標を設定するだけで準備は完了。毎週の目標歩数や、累計歩数の条件を達成するたびにスタンプを獲得でき、15スタンプたまと無料で好きなドリンクと交換できます。「Coke ON ウォーク」なら、楽しく・おトクに、歩く習慣を続けることができます。



歩けば歩くほど、スタンプがたまる。
おトクがあるから続けられる。



コカ・コーラのスマホアプリ
Coke ON 今すぐダウンロード!!

Coca-Cola コカ・コーラは *Real Taste. Every day.* の登録商標です。YES リサイクル NO ボイ捨て 缶、PETボトルは資源です。

Coke ON



AppleとAppStoreには本アプリおよび他のアプリで登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスです。Google PlayはGoogle Inc.の商標です。



： コープさっぽろ
： 子育て支援
： 子育てに欠かせないものを配布するフィンランドの「母親手当」の取り組みを北海道で実現したものです。出産される方の不安が少しでもやわらぎますように。コープさっぽろからの応援の贈り物です。



申込フォームは
こちらから！

第1子
ご出産予定の
みなさまへ
**ファースト
チャイルド
ボックス**



ファーストチャイルドボックス 検索

第2子以降
ご出産予定の
みなさまへ
**コープ
チャイルド
ボックス**



申込フォームは
こちらから！



コープチャイルドボックス 検索

店舗・宅配・お電話でのお問合せ、
受付は行っておりませんので
ご了承ください。

0～8カ月までのお子さまや、お母さんに必要な品がたくさん入っています。
※内容は予告なく変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

～コープさっぽろの各サービスは、
組合員の方ならどなたでもご利用
いただけます～



札幌ヤクルト販売株式会社

管理栄養士のレシピ



「睡眠の質向上」レシピや、「便秘解消」レシピなど、管理栄養士のおすすめレシピをホームページで公開中です!

レシピ一覧は
こちら



地域の皆さまに「健康」をお届けします。

機能性表示食品「Yakult(ヤクルト)1000」 ぐっすり眠り、すっきり目覚める。

規則正しい生活習慣でワンランク
上の快眠を目指しましょう!

こんな方におすすめ!

- ①眠りが浅いと感じる方
- ②朝の目覚めが良くない方
- ③ストレスを感じている方



商品詳細は
こちら



普段のお買物に運動をプラス!

イオンモールウォーキング

イオンモールウォーキングとは?

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも!

イオンモールをウォーキングコース
としてご利用いただけます

**3コース 2周 で初級の
3,000歩 クリア相当!**

さあ皆さまも、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか?

※1周約1,045mのウォーキングコースを、1,500歩相当にて算出しました。

モールウォーキングが快適な4つのポイント!

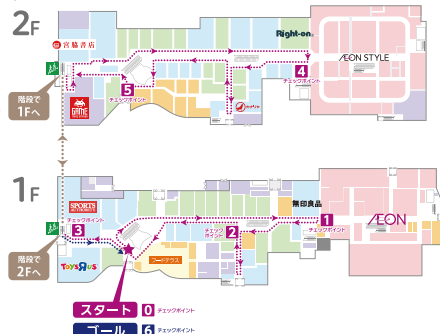
- ①お買い物ついでに時間を有効活用!
- ②時間や天候に左右されない!
- ③安心の休憩スペース
- ④自動販売機・飲食店が充実!

詳しくは
こちら!



コース全長約
1,045m

イオンモール札幌平岡 ウォーキングコース



応募用紙

ステップ
1

「歩く」「食べる」目標を
それぞれ1つ決めて()に○を書く

歩く



- 初級: 3,000歩又は30分以上の運動()
- 中級: 5,000歩又は50分以上の運動()
- 上級: 7,000歩又は70分以上の運動()

食べる



- 初級: 朝ごはんを食べる()
- 中級: 毎日野菜を食べる()
- 上級: 主食・主菜・副菜を
1日2食以上そろえる()

ステップ
2

ステップ1で決めた目標を2週間
チャレンジして達成度を○△×で記録

自分の
ベースでね!



記入例

10月21日

日付

「歩く」の
達成度



「食べる」の
達成度

1週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
2週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

ステップ
3

氏名など必要事項を記入し、
清田保健センターに応募!

応募は
1人1回
まで

窓口へ提出

清田区役所2階12番窓口へ持参

郵送または
FAXで提出

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1
清田保健センター「きよっち健康ポイント」担当宛て
FAX: 889-2405

メールで提出

スマートフォンなどで応募用紙の写真を
撮り、下記へ送付(3.5MB以下)
E-mail kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



氏名 _____ 年齢 _____ 歳
電話番号 _____
〒004- _____
住所 札幌市清田区 _____
性別 _____ 希望の賞(ひとつ) _____ 賞

右記のアンケートにもご協力ください!

該当する番号に○をつけてください。

- 1回30分以上の運動を週に2回以上しており、1年以上継続していますか。
1. している 2. していない
- 健康の維持・増進のために意識して運動していますか。
1. 週に3回以上している 2. 週に1~2回している 3. 月2~3回している 4. 月1回している 5. ほとんどしていない
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。
(主食: 米、パン、麺類など / 主菜: 魚・肉・卵・大豆製品など / 副菜: 野菜・きのこ・海藻など)
1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない
- 野菜摂取量の目標は1日350g以上(料理にすると小鉢5つ分)であることを知っていますか。
1. 知っている 2. 知らない
- 普段朝食を食べますか。
1. ほぼ毎日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. 食べない
- 普段のあなたの健康状態はいかがですか。
1. とても健康 2. まあまあ健康 3. ふつう 4. あまり健康でない 5. まったく健康でない
- 今回「きよっち健康ポイント事業」に参加した理由はどれですか(複数可)。
1. 運動習慣をつけるため 2. 食習慣を改善するため 3. 自分にもできそうだったから
4. 賞品がほしかったから 5. その他()

いただいた個人情報は賞品の抽選・発送・個人を特定しない統計情報として活用します。当選の発表は厳正な抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

住所(郵送先): 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 電話: 011-889-2049

URL: <https://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/kenkoupoint2024.html>

業務時間: 8時45分~17時15分(土・日曜、祝・休日および12月29日~1月3日はお休み)

