

きよつち健康ポイント 2021

清田区民のみなさん!

歩いて! 食べて!
健康づくり!!

総計235名様に当たる!



清田区公式
マスコット
キャラクター
きよつち

きよつち健康ポイント賞

スマートウォッチ

歩数や消費カロリーが簡単管理!

10名様



※イラストはイメージです

A賞

Coca-Cola

コカ・コーラ

からだすこやか茶W

5名様

350mlPET×24本



B賞

JAさっぽろ

道産
野菜セット

5名様



C賞

つなぐ
COOP
SAPPORO

COOP

オリジナル商品詰合せ

5名様



D賞

人も地球も健康に

Yakult

ヤクルト 4g×30袋

ハイパーケール

10名様



※写真は全てイメージです

はずれた方も…

Wチャンス!!

参加賞…当選しなかった方の中から、抽選で200名様に「きよつち特製グッズ」をプレゼント!!

対象 清田区にお住まいの18歳以上の方(応募は1人1回まで)

応募方法 応募用紙の「歩く」「食べる」目標をそれぞれ1つ決めて3週間記録して応募!

応募締切 2021年12月28日(火)※窓口を持参かメールまたは郵送※当日消印有効



主催・問い合わせ先 清田保健センター 健やか推進係

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/kennkoupointo2021.html>

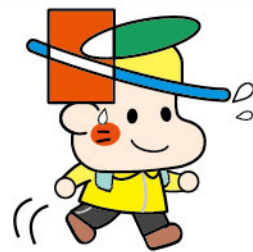
業務時間 8:45~17:15(土・日曜、祝・休日および12月29日~1月3日はお休み)

協賛 北海道コカ・コーラボトリング株式会社、札幌市農業協同組合、生活協同組合コープさっぽろ、札幌ヤクルト販売株式会社



「歩いて! 健康づくり!」

安全なウォーキングのポイント



■ 熱中症予防のポイント

■ 1日1.2ℓを目安に
こまめな水分補給



■ 汗をかいたときには塩分補給



■ 温度、湿度が高い時には
無理はしないこと!!

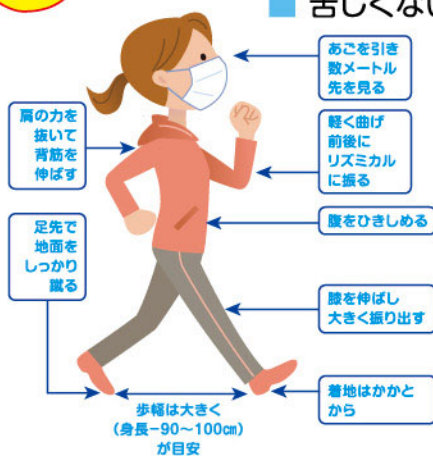


25℃
以上は
注意!

■ 歩き方のポイント

■ 8,000~9,000歩/日を
目指そう!!
(70歳以上の方は6,000歩)

■ 普通の生活に
プラス10分(約1,000歩)!!



■ コロナ予防のポイント

■ 定時で体温測定と健康チェック



■ 人との距離を確保し、
少人数で歩く

■ 人の少ない時間、
場所を選ぶ



■ 苦しくない範囲でマスク着用

清田区ホームページで、
ウォーキングの情報を
公開しています!



「食べて! 健康づくり!」

バランスの良い食事のポイント

■ 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、からだに必要な栄養素を摂りやすく、望ましい食事の基本となります。



■ 主食 ごはん・パン・麺など

■ 主菜 肉・魚・卵・大豆製品など

■ 副菜 野菜・海藻・きのこなど

■ 主食3 : 主菜1 : 副菜2の割合でそろえる

主食 : 主菜 : 副菜が 3 : 1 : 2 の割合になることが理想的です。





北海道コカ・コーラボトリング株式会社

「CokeOnウォーク」 歩くだけでドリンクゲット!



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。



1 あるく



目標歩数を
設定して歩くだけ

2 スタンプ
ためる



目標達成で
スタンプ獲得!

3 ドリンク
もらう



15スタンプたまると
無料でドリンクがもらえる

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スタンプたまる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。

コカ・コーラのスマホアプリ

Coke ON 今すぐダウンロード!!

Coke ON

App Store
からダウンロード

Google Play

コカ・コーラは 35-CO2EcoWay の登録商標です。1511 リサイクル No.1 びん 産、PET びんは資源です。

Apple, App Store, App Store Inc. の商標です。App Store Inc. の登録商標です。Google Play, Google Play Inc. の登録商標です。



地元清田の恵みを食卓に!

地元で生産されたものを地元で消費

地産地消

- ◆ 新鮮でおいしい
- ◆ 地域の活性化につながる
- ◆ 少ない輸送エネルギーで環境にやさしい

こんな農作物が作られています

- ◆ 清田区のブランドほうれん草「ポーラスター」
- ◆ 肉厚しいたけ「清茸」
- ◆ 「札幌伝統野菜」
札幌大球(キャベツ)、サッポロミドリ(枝豆)、札幌白ゴボウ、札幌大長ナンバン
- ◆ 他にも・・・
スイートコーン、トマト、じゃがいもなど



どこで買える?
生産者直売所情報
(JAさっぽろホームページ)



おいしく食べよう!
おすすめレシピ
(清田区役所ホームページ)



・・・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**



コープチャイルドボックス 検索



申込フォームは
こちらから!

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～



札幌ヤクルトでは、地域の皆さまに健康をお届けするため、
日頃より健康セミナーや出前授業、栄養相談を実施しています。

健康セミナー



町内会や老健施設など地域の皆さまに
腸や免疫の大切さについてお伝えしています。
※オンラインでも実施しております。

実施無料!!

オンライン栄養相談



なかなか相談できる機会がない方にも好評
いただいているオンライン栄養相談です。
小さなことでもお気軽にご相談下さい。

レシピも
プレゼント!

健康セミナー・栄養相談の
詳しい内容はこちらから!



お申し込み頂いた方には
もれなくヤクルト商品
プレゼント!!

札幌ヤクルト販売株式会社
お問い合わせ：011-221-8960

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:3000歩/30分以上の運動	()
中 級:5000歩/50分以上の運動	()
上 級:7000歩/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3週間チャレンジして記録



自分のペースでね!
△や×があっても大丈夫

記入例

「歩く」の達成度



日付

「食べる」の達成度

(○:できた、△:まあまあ、×:できなかった)

一週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
二週間目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
三週間目	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!

- ・窓口へ提出:区役所2階 ⑫番窓口へ持参
- ・郵送か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:表紙のURLより用紙をダウンロード
✉: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	賞

以下のアンケートにもご協力ください!
該当する番号に○してください

- 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. あまり健康ではない
 5. まったく健康ではない