

きよっち健康ポイント2022

清田区民の
みなさん



歩いて



食べて

3週間の
記録でOK!

健康づくり



◎ 総計245名様に当たる!!

清田区公式マスコットキャラクター きよっち

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が簡単管理!



※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



コカ・コーラ
からだすこやか茶W
350mlPET×24本



5名様

B賞



道産野菜セット

※イラストはイメージです



5名様

C賞



COOPオリジナル 商品詰合せ

※賞品は一部変更となる可能性がございます



5名様

D賞



ヤクルト ハイパーケール 4g×30袋



10名様



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、3週間記録して応募!

【応募締切】2022年12月28日(水)

※窓口に持参かメールまたは郵送

※当日消印有効 応募は1人1回まで

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/kenkoupoint2022.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)



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

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！

歩こう！プラス10分

8,000歩～9,000歩/日を目指そう！

70歳以上は70分(6,000歩)

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

あごを引き数メートル先を見る

軽く曲げ前後にリズムカルに振る

腹をひきしめる

足先で地面をしっかり蹴る

膝を伸ばし大きく振り出す

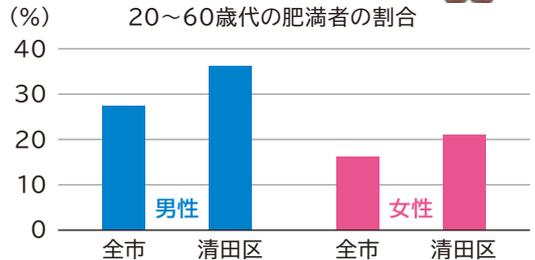
着地はかかとから

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

清田区民は肥満者の割合が高い！？



H29健康さっぽろ21(第2次)の中間評価に関する
市民意識調査より抜粋



ひと駅手前でバスを降りて、歩いてみよう！

清田区役所ではこんなこともしています！

Rきよた健活

詳細はこちら

「体重測定3カ月チャレンジ」

ご自宅の体重計で測って！記録して！
3カ月継続できた方は記念品ゲット！



食べて



健康づくり

食事をおいしく、
バランスよく

✓ 主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩

からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることで。



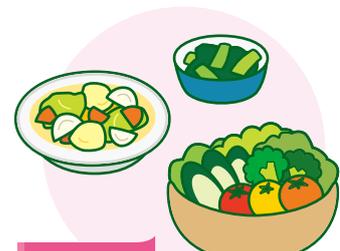
主食

炭水化物の供給源であるごはん・パン・麺類など



主菜

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品など



副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜・海藻・きのこなど

✓ 料理の組み合わせは 主食3・主菜1・副菜2を目安に

お弁当箱につめた時、主食:主菜:副菜を3:1:2の割合になるように組み合わせると、栄養素のバランスがよくなります。

主食
3



主菜
1

副菜
2





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!



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!

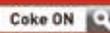
3 ドリンク
もらう



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スタンプたまるまで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。

ココ・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 商標登録商標です。YES リサイクル No! ボトルは 色、PETボトルは資源です。

Apple App Storeは米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。App Store/Apple Inc. サービスマークです。Google Play/GoogleはGoogle LLCの商標です。

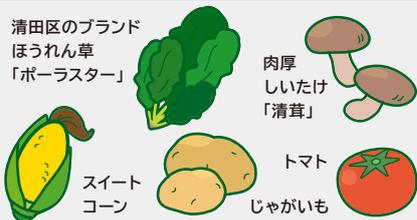
JAさっぽろ 地域の恵みを食卓に!



地元で生産されたものを地元で消費
地産地消 はこんないいこと!

- ◎ 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

清田区で生産されている主な農産物



そのほかにも 札幌伝統野菜
札幌大球(キャベツ)、サツポロミドリ(枝豆)
札幌白ゴボウ、札幌大長ナンバン

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)



つなぐ
COOP SAPPORO

…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。

FIRST CHILD BOX



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

COOP CHILD BOX



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~

人も地球も健康に
Yakult

地域の皆さまに健康をお届けするため、
健康教室を実施しています。

管理栄養士のレシピ



「アレルギー予防」や「お肌の乾燥予防」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。

健康教室

実施無料!!



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



健康教室にご参加された方へ、
もちろんヤクルト商品
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



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



- 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

10月21日

日付

「歩く」の達成度



「食べる」の達成度

| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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!

応募は1人1回まで

窓口に提出

清田区役所2階12番窓口に持参

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 _____ 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。

キリトリ線

キリトリ線