

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

Coca-Cola

コカ・コーラ
からだすこやか茶W
350mlPET×24本



5名様

B賞

JAさっぽろ

道産野菜セット



※イラストはイメージです

5名様

C賞

つなぐ
COOP
SAPPORO

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

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



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) ※窓口にて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

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

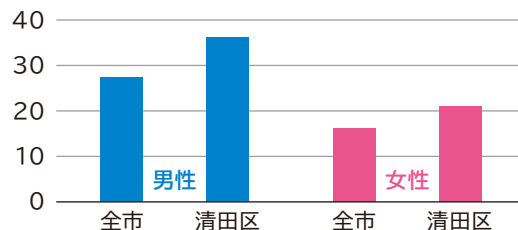


清田区HPでウォーキング情報公開中

清田区民は肥満者の割合が高い！？



(%) 20～60歳代の肥満者の割合



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

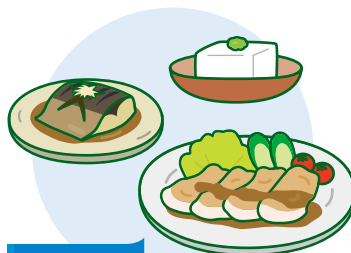
✓ 主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩

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。



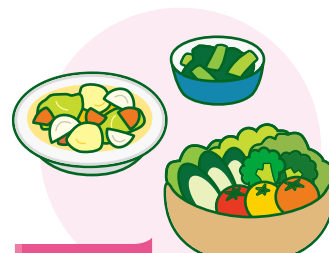
主食

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!

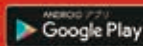
3 ドリンク
もらう



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・おトくに、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 (Registered Trademark) の登録商標です。YES リサイクル No! ボトルは、色、PETボトルは資源です。

Apple, App Store, iPhone, iPad, iPod touch, Apple ID, Apple Inc. の商標です。App Store, Apple Inc. のサービスです。Google Play, Google, Google Play, Google Inc. の商標です。

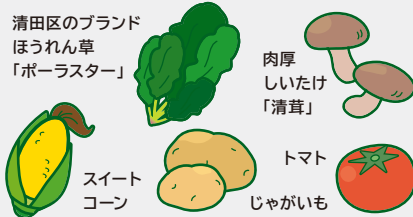
JAさっぽろ 地元の恵みを食卓に!

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。



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~

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

「歩く」の達成度

10月21日

日付

「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