

きよっち健康ポイント2023

清田区民の
みなさん

歩いて
食べて

健康 づくり

3週間の
記録でOK!

清田区公式
マスコットキャラクター
きよっち

総計350名様に当たる!

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

血圧計

毎日計って体調変化をセルフチェック!

※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

E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

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 2023年12月28日(木)

※窓口を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

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!!

歩いて

健康づくり



ウォーキングは、今日から取り組める肥満解消に有効で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)



肩の力を抜いて
背筋を伸ばす

軽く曲げ前後に
リズムカルに振る

足先で地面を
しっかり蹴る

あごを引き
数メートル先を見る

腹をひきしめる

膝を伸ばし
大きく振り出す

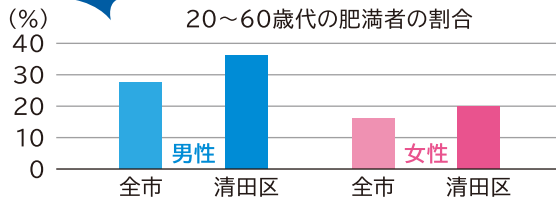
着地はかかとから

歩幅は大きく(身長90～100cm)が目安

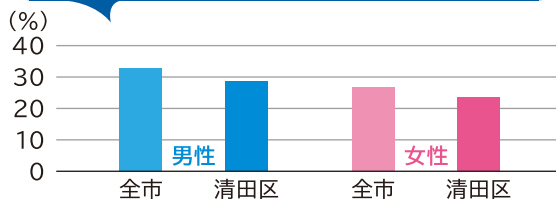
清田区HPでウォーキング情報公開中



清田区民は肥満者の割合が高い!?



運動習慣のある人の割合が低い



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

習慣的な運動は血圧を
下げる効果もあります!



ひと駅前でバスを
降りて、歩いてみよう!

食事 バランスで

健康づくり



～食事をおいしく、バランスよく～

✓ **主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!**

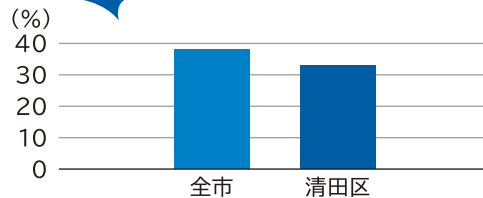
栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、
からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。

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

清田区民はバランスのよい
食習慣のある人の割合が低い



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

詳しく知りたい方は、リーフ
レット「食事バランスで健康づ
くり」をご覧ください。



✓ **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



清田区役所HP



「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。



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

ココ・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

Coca-Cola コカ・コーラは **THE Coca-Cola Company** の登録商標です。YES! リサイクル! NO! びび捨て。缶、PETボトルは資源です。

AppleとAppStoreは本誌および他の記事を通じて登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスです。Google PlayはGoogle LLCの商標です。

JAさっぽろ 清田区で生産されている農産物を紹介します!

清田区のブランドほうれん草 「ポーラスター」

えぐみが少なく、甘味が強いほうれん草。葉肉が厚く、日持ちするのが特徴です。6月初旬から10月末にかけて、店頭に並びます。



肉厚しいたけ 「清茸」

しいたけのお肉と言われる、肉厚な高級しいたけ。清田区有明の水で育っています。



他にもこのような野菜を 生産しています!



ゆでてから水気をよく絞り、フリーザーバッグなどに入れて、**冷凍保存**することもできます。



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)



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。

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。

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

～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～

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。

Yakult

札幌ヤクルト販売株式会社

地域の皆さまに「健康」をお届けします。

管理栄養士のレシピ



レシピ一覧はこちら



「ストレス軽減」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!

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

コース全長約
1,045m
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?

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!

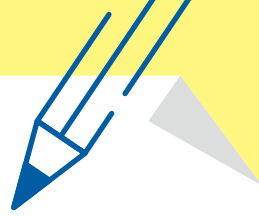
詳しくはこちら!



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/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 ()

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達成度を○△×で記録

自分のペースでね!

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
歩く	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
食べる	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
歩く	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
食べる	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
歩く	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
食べる	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/kenkoupoint2023.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)

