



キャンペーンやイベントに参加して おトクに楽しく！健康を目指そう



8/20(水)～10/31(金) **野菜を買おう！食べよう！キャンペーン**

応募条件

- ・期間中に、さしより野菜協力店で野菜または野菜を使用した料理・商品を含む合計1,000円(税込み)以上のレシートをお持ちの人が対象
- ・さしより野菜協力店であれば複数枚のレシートを組み合わせで応募可能

さしより野菜協力店はこちら
(現在71店舗)



応募方法

- ① さしより野菜協力店に設置の二次元コードをスマホなどで読み取る
- ② 対象レシートを撮影し応募する

応募はこちら



くまもと健康アプリの
ミッションからも応募可

さしより野菜のインスタ
フォローで当選確率**2倍**！

抽選で
新鮮野菜詰め合わせ
が当たる！



※写真はイメージです

外れても
Wチャンス！

さしより野菜
オリジナルグッズ
が当たる！

8/23(土) 夏休みはモールで涼しく♪
ウォーキング&筋トレ **カラダ応援プロジェクト**

@イオンモール宇城 オアシスコート **参加無料**

予約
必要

理学療法士と歩こう！&自宅でできる筋トレ講座

時間 10時～11時45分
(受付 10時～10時30分)
対象 市在住または市勤務の人
定員 先着50人

- ・筋肉量を測定してみよう！体組成測定
- ・理学療法士と学ぶ正しい「歩き方」と「筋トレ」
- ・イオンモール宇城館内をウォーキング
- ・ガラポン抽選会

申し込みは
こちら



予約
不要

涼しく歩こう♪フリーウォーキング

時間 13時～14時30分(最終受付 14時)
対象 市内外問わず誰でも参加 OK

- ・野菜スタンプラリー
- ・ガラポン抽選会

参加してミッションポイントゲット！



iPhone



Android

※ Android の場合は事前にヘルスコネ
クト(アプリ)との連携が必要です。
※別途通信料がかかります。



8月31日は ⁸ や³ さ¹ いの日 たっぷり野菜+減塩で健康に

圃 健康づくり推進課 ☎32-7100



市プロモーション大使
松村 佳奈さん

市の特定健診受診者のうち、Ⅱ度(160/100mmHg)以上高血圧者の割合は県内14市でワースト1位。高血圧は脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気のリスクを高めます。脳卒中の発症率は、正常血圧(120/80mmHg未満)の人と比べて約3倍です。
「さしより野菜」に加えて「たっぷり野菜」、「減塩」を意識しましょう！

たっぷり野菜を食べよう



野菜に含まれるカリウムは、取りすぎた塩分を体外に排出してくれる働きがあり、正常な血圧を保つために必要な栄養素です。

1日の野菜摂取目標量は350g以上とされており、野菜料理を小鉢1皿(70g)とすると5皿分が目標量です。

※食事療法を行っている人など注意が必要な場合もあります。

たっぷり野菜のポイント

- ・生野菜、茹でる、炒めるなど好きな食べ方で OK
- ・カット野菜や冷凍野菜をうまく活用する
- ・汁物は野菜をたっぷりと

高血圧予防には「減塩」も

	男性	女性
目標値	7.5g未満	6.5g未満
平均値	10.3g	8.7g

高血圧の人は
6g未満
が目標！

今日からできる！減塩のコツ

- ・栄養成分表示をチェックする
- ・調味料は「かける」よりも「つける」
- ・麺類の汁は残す
- ・減塩調味料や減塩食品を利用する



市役所にベジメータを 設置しています

10秒間、機械に指先を挟むだけで推定野菜摂取量を測定できます。設置後3カ月で、3,000人以上に測定いただきました。

- 設置場所
市役所1階ロビー(総合案内横)
- 利用可能時間
平日8時30分～17時15分

末松市長と市プロモーション大使の松村さん、景井ひなさんの測定の様子を下記のインスタグラムで公開中です！

宇城市さしより野菜プロジェクト 公式インスタグラム

- ・イベント、キャンペーンのお知らせ
- ・市の旬の野菜情報
- ・食生活改善推進員の活動報告
- ・母子の健康に関する情報 など



フォロー
急増中！

SASHIYORIYASAL.UH

ご家庭で
チャレンジ！ クックパッド宇城市公式キッチン

- ・宇城特産品のレシピ
- ・レシピコンテスト入賞作品
- ・季節の野菜レシピ
- ・減塩レシピ など

