



さしより野菜から始める 健康への第一歩

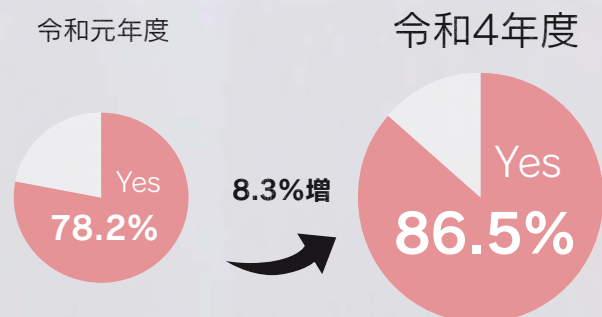
市健康づくり推進課
☎ 32-7100

8月31日は「野菜の日」

さしより野菜認知度アンケート

対象 R4年度宇城市集団健診受診者
回答者数 7,434人(20～90代)

問 宇城市で野菜から先に
食べる「さしより野菜」
を推進していることを
知っている



問 食事の時に野菜を先に
食べるようにしている



宇城市が進めるこの3つの
テーマを皆さんは実践していま
すか。

さしより野菜
たっぷり野菜
減塩

平成30年度から始まった、さ
しより野菜プロジェクト。
開始から5年がたち、認知度、
実践度共に向上。血糖値が高い
人の割合も減少してきました。
しかし、宇城市の高血圧の人
の割合は県内14市で8年連続の
ワースト1位。まだまだ健康意
識の改善が必要です。
健康な体はまず食生活から。

うきから あなたから 情報発信。みんなでつながろう。

広報うき

ウキカラ⑧

市長 雑記帳



新型コロナウイルス感染症の法的位置付けが変
わった5月以降、公務外出・出張が増えています。
そのような中、大都市であればあるほど、マス
クの着用率が低いことに気がきます。

確かに、5類移行によるマスクの着用は「個人の
主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ね
ることを基本」とされています。しかしながら、
情勢は第9波到来ともいわれています。

現在は「アフターコロナ」ではなく「ウィズコロ
ナ」。今一度、感染を広げないため、また感染か
ら身を守るため、基本的な感染症対策を見直して
みませんか。

市内の情報をお届けしています



※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。



「ウキニズム～Ukinism～」
市木の桜をイメージし、
人気 YouTuber よみいさ
んが作曲した市テーマソ
ング。昼の12時には市
の防災無線でも放送中。

市 HP



2	目次／7月1日現在の人のうごき／市長雑記帳 ／市内の情報をお届けしています
3	特集 さしより野菜から始める 健康への第一歩
8	まちのわだい TOPICS
10	宇輝人
12	かしこくみんなの年金学／消費者トラブル注意 報／郷の記憶をたどる／パートナーシップ通信
14	不知火美術館・図書館
	CALENDAR AUG.8
15	乳幼児健診・相談・教室など／相談／日曜・祝日当番医 ・薬局
16	現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER
18	あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信
28	うきもよう
30	みんなのひろば

7月1日現在の人のうごき

総人口
57,166人 男 27,397人／女 29,769人
(うち外国人) 男 356人／女 371人

前月比
-52 男 -35／女 -17
(うち外国人) 男 -12／女 +16

まちごと	前月比
三角	6,544人 -9
不知火	8,276人 -17
松橋	25,981人 -12
小川	12,546人 -11
豊野	3,819人 -3

出生 22人 死亡 62人
転入 116人 転出 128人

世帯数 25,131世帯 前月比 -7

