

今こそ
健康づくりに
チャレンジ!

野菜 de ちょいお

Plus からだレポート

食べて/書いて!

当たる!!!



おきがる
コース

チャレンジ
コース

食べる

*
ちょいお
メニューを
食べよう!
*



からだレポートに
チャレンジ!

*
2週間カラダに
イ事にチャレンジ!
*

応募する

*
もらって嬉しい
ヘルシーグッズ!
*

開催期間 令和2年10月3日(土)~令和2年11月27日(金)

応募締切 令和2年12月15日(火)(必着)

参加対象 18歳以上の新潟市民(通勤・通学する方も含む)

新潟市保健所 健康増進課

〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号 電話 025-212-8166



さあ、新しい日常へ。
New Lifestyle, New Niigata

＼ちよいしおメニューを食べて、シールを2枚集めよう！
もらって嬉しいグッズをプレゼント！

食べて！書いて！もらおう！ チャレンジコース

A 折りたたみ式自転車



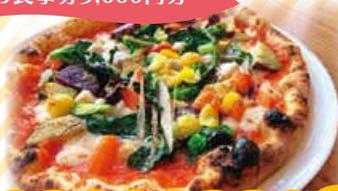
1名

1 体組成計



2名

ウ お食事券5,000円分



エストルト、ノラ・クチーナ 各1名ずつ
どちらが当たるかはお楽しみに。

2名

1 電動歯ブラシ



プレゼントは
1本です

2名

食べて！もらおう！ おきがるコース

A バランスボール



空気入れ付き

5名

B 新潟醤油(株)
ジマノウす塩しょうゆ他セット



ジマノウす塩しょうゆは
新潟市健康づくり応援食
品です

5名

C デンタルケアセット



タオル・コップ
は付きません。

5名

参加方法

＼食べて！もらおう！／

おきがるコース

このコースはお一人様何口でも応募いただけますが、チャレンジコースとの重複当選はありません。

＼食べて！書いて！もらおう！／

チャレンジコース

このコースは、お一人様1口限りです。

ステップ
1

野菜deちょいしおメニューを購入しよう

・4～5ページのお店をチェック

ステップ
2

シールを2枚集め、応募台紙に貼ろう

- ・スーパーでちょいしおメニューを購入してゲット！
- ・飲食店でちょいしおメニューを注文してゲット！



※シールの組み合わせは問いません。

チャレンジ！

からだレポートに記録しよう

- ・2週間、歩数や食事を記録してみましょう。
- 記入の方法は、6ページをご覧ください。

ステップ
3

希望景品とアンケートを記入し、応募しよう

- ・応募台紙を切り取った後、点線で半分に折り、のりで貼り合わせます。
- ・ポストに投函する場合は、郵便切手(63円)を貼ってください。
- ・対象飲食店に設置する応募箱に入れる場合は、切手は不要です。



★ ★ 抽選で景品が当たる！ からだも健康になる!! ★ ★

野菜deちょいしおメニュー・からだレポートいかがでしたか？
これからも「野菜たっぷりのちょいしお生活」、「歩数の記録」などからだに
イイ事続けてみましょう！

- ・当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ・賞品は、令和3年1月下旬お届け予定です。

野菜 de ちょいしお 提供店

ラーメン まっくうしゃ 笹口店
(中央区南笹口)



新食感！
海のエスプーマ麺
846円(税抜き)

食塩
相当量
6.4g

野菜量 126g

麺や来味 大形店
(東区大形本町)



秋香る贅沢きのこの
しょうが醤油ラーメン
800円(税抜き)

食塩
相当量
5.7g

野菜量 176g

ラーメンスープ de ちょいしお 提供店



こちらのカードが目印です



東区 麺や来味 大形店(大形本町)

麺のあんまる(烏屋野)

麺や真玄 弁天橋通店(長湯)

麺屋 極一(愛宕)

中央区 らめめん 創(女池北)

ラーメン いっとうや(紫竹山)

ラーメン まっくうしゃ 笹口店(南笹口)

ラーメン まっくうしゃ 本店(上近江)

江南区 麺家 鶏処-TORIKO-(元町)

秋葉区 AKIHA 麺屋 粹翔(美善)

南区 俺のラーメンジョー(鷺ノ木)

ラーメンスープを食塩控えて注文した場合に、シールをお渡しします。

にいがたちょいしおプロジェクト

脳血管疾患や胃がんによる死亡率が全国よりも高い新潟市で、市民の皆様気軽に減塩に取り組んでもらえるきっかけを作り、生涯健康で暮らしていただくことを目指すプロジェクトです。



詳しくは

ちょいしお

検索

ラ・トラットリア エストルト (北区新崎)



秋野菜のロコモコ
1,100円(税抜き)

食塩
相当量
2.4g

野菜量 178g



トリュフ入り!
6種のきのこ
ベーコンのピッツァ
1,600円(税抜き)

食塩
相当量
4.0g

野菜量 133g

トラットリア ノラ・クチーナ豊栄本店 (北区葛塚)



ノラ・クチーナ特製豊栄産桃太郎トマトのイタリアンキーマカレー
～3種のきのこの焼きチーズリゾット～

★バルサミコ酢ソースで食べる豊栄野菜のミニサラダ付き

ランチタイム(11時～14時半)のテイクアウト限定
(前日までに要予約)

1,000円(税抜き)

食塩
相当量
2.9g

野菜量 373g

イトーヨーカドー丸大新潟店



大豆ミートと
彩り野菜弁当
(醤油麹入甘酢あん)
498円(税抜き)

食塩
相当量
2.9g

野菜量 141g

原信・ナルス



野菜たっぷり
豚生姜焼き弁当
498円(税抜き)

食塩
相当量
2.1g

野菜量 140g

ウオロク



タラと彩り野菜の
イタリアントマト
ソース和え弁当
498円(税抜き)

食塩
相当量
2.7g

野菜量 144g



ゴロゴロ野菜と
豚肉の甘酢和え
～生姜風味～
298円(税抜き)

食塩
相当量
0.9g

野菜量 130g

キューピット



新潟県立大学学生生考案
★新メニュー★
野菜たっぷり!
栗ごはんdeほっこり弁当
498円(税抜き)

食塩
相当量
2.8g

野菜量 124g



黒酢のkokoroと旨み!
たらのから揚げ弁当
398円(税抜き)

食塩
相当量
2.0g

野菜量 136g

*実施内容について、都合により変更される場合があります。

*定休日等により休みの場合があります。また、1日の提供数に限りがある場合があります。予めご了承ください。

2週間
いつもの生活に
plus

からだレポートの記入方法



記入例

		キロク 1	キロク 2	キロク 3	
	日付	1日の歩数	野菜の皿数	デンタルフロス等の使用	気づいたこと
1日目	記入例	10,800	3	○	
2日目	記入例	2,900	6	×	忙しくて歩けなかった

運動

キロク 1 いつもの生活に、10分間の運動をプラス

レポートしよう

1日の歩数を記録しよう！

方法

- ① 歩数計やスマホアプリを準備
- ② 1日の歩数を計測

+α

比べてみよう！
新潟市民はどのくらい歩いているの？

数値は20-64歳のもの
平成29年度新潟市歩数調査／目標：健康日本21(第二次)

男性



7,890歩

国の目標
9,000歩

女性



7,703歩

国の目標
8,500歩

ここもチェック

1日8,000~10,000歩で、基礎代謝がアップし、生活習慣病の予防や改善につながります。

まずは、今より10分(約1,000歩分)多く歩いてみませんか？

歩数を増やすポイント

- ・駐車場は、車を少し遠くに止めよう
- ・エレベーターよりも階段を使おう

食事

キロク 2 いつもの食事に野菜のおかずを1皿プラス

レポートしよう

1日に野菜のおかずを何皿食べているか数えてみよう！

方法

右の写真を参考に、小鉢1つ分(約70g)を1皿とし、1日に食べた皿数を記録

野菜の目標量

1日の目標量**350g**

小鉢のおかず

1日**5皿**が目安です。



ここもチェック

野菜は減塩の味方です。

野菜、きのこ、海藻などに多く含まれている「カリウム」は、体内の余分な「ナトリウム(塩分)」の排泄を促し減塩効果を高めます。

*医師による食事療法等の指示がある方はその指示に従ってください

歯科

キロク 3 いつもの歯みがきに、歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ等)をプラス

レポートしよう

デンタルフロス等を使ったらチェックしよう！



◆ 歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58%

プラーク除去率

◆ 歯ブラシと歯間ブラシ

95%

◆ 歯ブラシとデンタルフロス

88%

ここもチェック

20~30歳代でも歯周病のリスクがあります。

歯ブラシだけでは、プラークは取りきれません。デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、プラークをしっかりと取り除きましょう。

さらに毎日のセルフケアに加え、**歯科健診**を受け、歯石の除去や歯面清掃、歯肉の状態を確認してもらいお口の健康を目指しましょう！



リサイクル適性[Ⓐ]

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

からだレポート

◆1週目 記録することで、普段の生活を振り返ってみましょう

	日付	1日の歩数	野菜の皿数	デンタルフロス等の使用	気づいたこと
	1日目	月 日			
	2日目	月 日			
	3日目	月 日			
	4日目	月 日			
	5日目	月 日			
	6日目	月 日			
	7日目	月 日			

↓ 合計歩数 ↓ 合計皿数 ↓ ○の数

1週目の合計				
--------	--	--	--	--

ふりがな	
*お名前	
*ご住所 〒	
*電話番号	
性別 男・女	*住所が市外の場合の勤務先住所 新潟市 区
年齢 ~29歳・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代以上	

★わたしの目標★

◆2週目 今週は目標をもってチャレンジ!!

	日付	1日の歩数	野菜の皿数	デンタルフロス等の使用	気づいたこと
	8日目	月 日			
	9日目	月 日			
	10日目	月 日			
	11日目	月 日			
	12日目	月 日			
	13日目	月 日			
	14日目	月 日			

↓ 合計歩数 ↓ 合計皿数 ↓ ○の数

2週目の合計				
--------	--	--	--	--

- ・*印に記載がない場合無効となります。
- ・応募券紙1枚につき賞品いずれか1口の応募ができます。
- ・抽選の内容に関する問い合わせは受け付けていません。
- ・お預かりした個人情報、プレゼントの発送に使用いたします。また、記載いただいた記録データは、統計的に処理し健康づくりに関連の資料として活用させていただきます。

郵便はがき

✂ 切り取り線 ✂

9 5 0 0 9 1 4

ホストに投函
する場合、
63円切手
をお貼り
ください

新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
新潟市保健所 健康増進課 行



シール貼付

シール貼付

① 参加コースにチェック	<input type="checkbox"/> おきがるコース	<input type="checkbox"/> チャレンジコース
② 希望景品にひとつ〇	A ハラソンスポール B シマソウす塩 しょうゆ他セット C テンタルケアセット	A 体組成計 イ お食事券 ウ 電動歯ブラシ エ

アンケートへのご協力をお願いします。該当するものに☑をお願いします。

◆全員にお聞きします

このキヤンペーンを、どこで知りましたか？
<input type="checkbox"/> 飲食店 <input type="checkbox"/> スーパー <input type="checkbox"/> 市報にいがた
<input type="checkbox"/> 知人・口コミ <input type="checkbox"/> その他
食事で塩分を控えめにすることを意識していますか？
<input type="checkbox"/> いつも意識している <input type="checkbox"/> たまに意識している
<input type="checkbox"/> 意識していない
歩数を測定したことはありますか
<input type="checkbox"/> 定期的に測定している <input type="checkbox"/> 過去1年以内にある
<input type="checkbox"/> 1年以上ない
1日に60分くらい体を動かすような生活をしていますか
<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> するよう努力している <input type="checkbox"/> していない
このようなキヤンペーンに、また参加したいと思えますか
<input type="checkbox"/> 思う <input type="checkbox"/> やや思う <input type="checkbox"/> あまり思わない <input type="checkbox"/> 思わない
メニューの感想をお聞かせください

山折りする

◆チャレンジコース参加の方にお聞きします

1日の歩数は自分の想像と比べていかがでしたか
<input type="checkbox"/> 多かった <input type="checkbox"/> ほぼ同じだった <input type="checkbox"/> 少なかった
記録をしてみて、健康づくりに取り組むきっかけになりましたか
<input type="checkbox"/> なった <input type="checkbox"/> ややなった <input type="checkbox"/> あまりならなかった
<input type="checkbox"/> ならなかった
2週間の記録期間はいかがでしたか
<input type="checkbox"/> 短い <input type="checkbox"/> ちょうどよい <input type="checkbox"/> 長い

ありがとうございました。

シールの貼付が無い場合や、必要事項の書かれていない応募は無効となります。
今一度、ご確認ください。