

5分で読める健康情報誌

ビジネスパーソンのため  
豊橋市役所の健康お役立ち情報

# とよはし健康マガジン



Vol.  
**02**  
MAR, 2021

発行：豊橋市健康政策課  
健幸なまちづくりG  
0532-39-9116



## Contents

01. みんなで豊橋のまちを守ろう (健康政策課)
02. スマート和食プログラム (健康政策課)
03. 自転車のススメ (都市交通課)
04. 春のウォーキングイベント (健康政策課)
05. RIZAPウエルネスプログラム (健康政策課)

## 01 みんなで豊橋のまちを守ろう (健康政策課)

豊橋市は、「コロナ禍からみんなで豊橋のまちを守る条例」を制定しました。

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生命・健康を脅かすだけではなく、患者や濃厚接触者、医療従事者に対する差別やプライバシー侵害など、私たちの社会にも影響を与え、問題となっています。

豊橋市では、市民の皆さんが安心して生活できる社会を守るため、市の新型コロナウイルス感染症対策の施策の基本を定める条例を制定しました。(令和2年12月18日)

みんなで豊橋のまちを守りましょう！



三遠ネオフェニックスとコラボした動画配信中！

コチラ



<https://www.city.Toyohashi.lg.jp/45068.htm>



## スマート和食プログラムとは

花王株式会社が開発した「スマート和食※」（高たんぱく・低脂質・食物繊維豊富）を昼食のお弁当で3か月間しっかり摂りながら、内臓脂肪の減少を目指すプログラムです。お弁当を食べるだけでなく、内臓脂肪の測定や自身の食生活改善を併せて実施していきます。



## 花王株式会社と連携し、豊橋市職員でモデルを実施しました

市職員（51人）を対象に令和2年9月～12月の3か月間、「スマート和食プログラム」を花王株式会社と実施しました。

### ランチセミナー



初回と最終の2回、花王(株)の管理栄養士がスマート和食セミナーを実施。「内臓脂肪をためないくらし方」と「内臓脂肪をためない食事」を説明。自分の食生活がどのくらいそれと違っているかチェックしました。

### 内臓脂肪測定



### 管理栄養士アドバイス

初回・中間・最終の3回、内臓脂肪測定を行い変化を確認。各自、週1度つけた食生活セルフチェック表を基に管理栄養士による食事アドバイス受け、食生活の改善に活かしました。

### スマート和食弁当



3か月間、毎日職場に配達される「食べる教材」スマート和食弁当を食べつつ、週に1度、内臓脂肪をためない「くらし方」と「食卓」がどれだけ実践できているかをセルフチェック票で確認。朝晩の食事も含めて実践度を高めました。

3か月間の結果は・・・

## スマート和食プログラムの結果

肥満傾向にあった職員18名で、平均2.3cm<sup>2</sup>の内臓脂肪低減を達成しました！

初回内臓脂肪面積	人数	平均内臓脂肪面積		減った人
		9/16（初回）	12/17（最終）	
100cm <sup>2</sup> 以上 （内臓脂肪過剰）	18人	138.4cm <sup>2</sup>	136.1cm <sup>2</sup>	44%（8名）

- ①食生活のリズムを整える
- ②たんぱく質を増やし脂質を減らす
- ③糖質をとるときは食物繊維と一緒に
- ④脂質をとるならオメガ3

この4点をしっかり実施した人が  
内臓脂肪低減効果が表れました。



スマート和食弁当は、ご注文いただくことができます！

従業員の食生活改善に興味のある企業様、お弁当からはじめてみませんか？  
お問合せ：健康政策課 39-9116

※「スマート和食」は花王株式会社の登録商標です。

# 03 自転車のススメ（都市交通課）



## 自転車のススメ



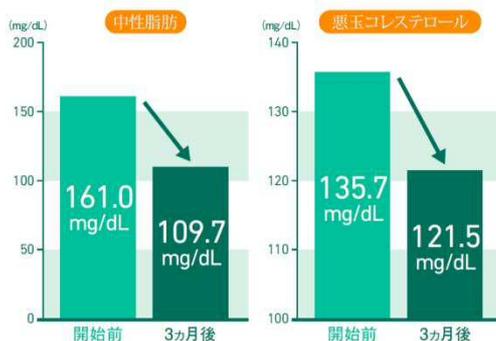
新型コロナウイルス感染症の影響で、運動する機会が減ったことによる筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」が懸念されています。

自転車を利用して健康の保持増進に取り組みましょう。

### 自転車を通勤や買物に取り入れ健康に！

- 運動する時間がないという方は、通勤や買物などの日常の活動に自転車を取り入れてみてはいかがでしょうか。
- 3か月間の自転車通勤により、中性脂肪や悪玉コレステロールが減少した調査結果もあります

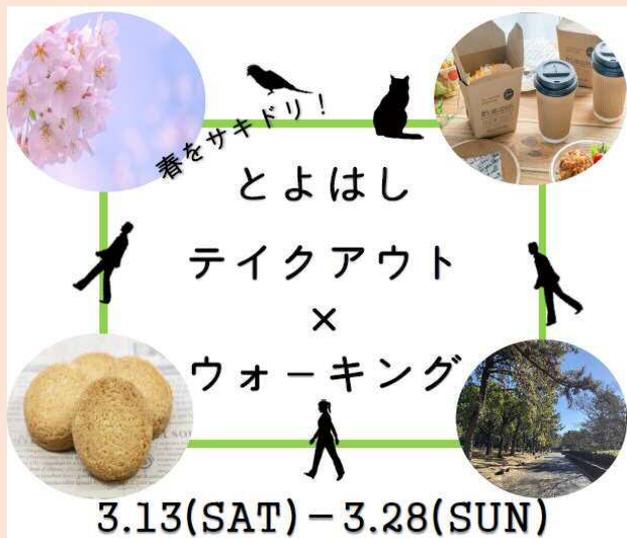
Data M-05 中性脂肪/悪玉コレステロールの変化(6名平均)



メタボで特に  
気になるこの2つが  
6名平均で  
ダウン！

通勤や買物の時間を使って体を動かしましょう！

豊橋市役所 都市交通課 TEL 51-2620



- ☑ 5,000歩以上歩いて
- ☑ 協力店で アプリを提示
- ☑ その場で サービスをGET！

「とよはし健康マイレージアプリ」を使って楽しむウォーキングイベントです。

春は、ウォーキングを楽しむのに最適な時期です。気温は暖かで気持ちよく、草木の芽生えが歩く人の目を楽しませてくれます。

今回のウォーキングは、協力店にてアプリの画面を提示すると、様々なサービスを受け取ることができます。

ウォーキングの休憩にお店に寄ってみたり、この機会に今まで行ったことないお店へ訪れたり、楽しみ方は自由です。

さあ、ウォーキングに出かけましょう！

詳しくは、こちら



<https://www.city.toyohashi.lg.jp/45090.htm>

健康政策課 39-9116

オンラインでもRIZAPメソッド！  
「今すぐできる」「自宅でできる」  
ストレッチ・トレーニング！

RIZAPの  
食事・運動・生活習慣の方法を  
LIVE配信で受講



3月28日 日

14:00~15:30

詳しくは



<https://www.city.toyohashi.lg.jp/32098.htm>

なぜRIZAPが14万人に「結果にコミット」できてきたのか？

CMだけではわからないRIZAPが **無料生配信** でわかります！

さらに、**50名限定** で配信会場でのプレミアム受講も可能！

主催：豊橋市健康づくり推進プロジェクト



東京海上日動 東京海上日動あんしん生命