

あつにし通信

令和8年(2026年)9月10日発行

空の雲や夕暮れの虫の声に少しずつ秋の気配を感じる今日この頃。秋といえば食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋といいろいろ楽しめる季節です🍁今月の厚別西まちづくりセンターだよりは秋を楽しむために「健康」をテーマにお届けします。

河川敷の花植えて環境美化に取り組んでいます！



週に一度、地域の方がご自身で育てたあじさいをまちづくりセンターに持ってきてくださり、訪れる皆様の目を楽しませてくれています。

色とりどり、形も違うあじさい。こんなに種類があるのを初めて知りました。「かわまるアダプト」という札幌市の河川等クリーンアップ活動推進事業を活用し、ご自宅の庭のほか、厚別西川の一部の河川敷地にも植え、町内会のご協力もいただきながら、地域として環境美化に取り組んでいます。感謝😊

※撮影日:2026.8.3

9月は、健康増進普及月間です！

札幌市では、札幌市国民健康保険に加入している40歳から75歳未満の方を対象に、「とくとく健診」を無料で行っています。(※令和8年度から、「とくとく健診」の基本健診が無料になりました)基本健診の項目は診察、身体計測(身長・体重・腹囲)、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)・尿検査です。

健診でしか気づけないこともあるので年に1度の健康チェックとして健診を受けましょう！

厚別西地区では9月に、厚別桜台会館と森林公園会館で住民集団健診(とくとく健診)があります。

日程は裏面をご覧ください。住民集団健診は予約不要なのでお近くの方はぜひ！



めざせ血管年齢マイナス10歳！ あつべつ健康・福祉フェスタを開催します！

厚別区では、ご自身の体の状態を楽しくチェックし、生活習慣を見直すきっかけづくりとなるイベントを下記のとおり開催しますのでお気軽にお越しください！

○日 時:令和8年10月15日(木)12:30~15:30

○会 場:厚別区民センター

○内 容:血管年齢測定、元気度チェック他、10個のブースがあります！

○参加費:無料

詳細はこちら⇒



健康豆知識～高血圧に気をつけましょう！

高血圧とは、収縮期(上)、拡張期(下)のどちらか一方、あるいは両方の血圧が140/90mmHg 以上になる病気で、サイレントキラーと呼ばれ、自覚症状はほとんどありません。症状がないからといって放っておくと、動脈硬化(動脈の血管の壁が硬く、厚くなり弾力を失った状態)が進行し、腎機能の低下や、脳卒中・心筋梗塞になる危険性が高まるため予防や適切な管理がとても重要です。

気を付けるポイント

○塩分の摂りすぎは血圧上昇につながります。醤油やソースは直接料理にかけず、小皿に出して少しだけ「つける」などの工夫を！

○塩分を控えるには、お酢やレモン等の酸味、七味唐辛子等の香辛料、しそ・みょうが等の香味野菜の香りや「だしの旨味」を効かせることも有効です。

○漬物、ハム・ソーセージ等の加工肉、かまぼこ等の練り物は塩分が多いので少なめに

○体内の過剰な塩分を汗や尿として排出するカリウムが多く含まれる野菜や

(ほうれん草・ブロッコリー等)果物(バナナ・キウイ等)を積極的に摂取しましょう！

野菜(350g以上/日)、果物(200g)を目標に!!

※腎臓に持病がある方はカリウムの摂取について医師にご相談ください。

○体重増加は血圧上昇につながるので適度な運動を続け、太りすぎに注意しましょう！



厚別区・札幌市	厚別西地区
9月 5日 北海道芸術花火(モエレ沼公園) 11日～10月3日 さっぽろオータムフェスト(大通公園)	9月 19日 住民集団健診(桜台会館) 26日 ふれあい交流会(厚別西地区センター) 26日 ミステリーバスの旅 29日 健康づくりパークゴルフ・ウォーキング 30日 住民集団健診(森林公園会館)
10月 4日 札幌マラソン(真駒内セキスイハイムスタジアム)	10月
11月 20日～12月25日 ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo(大通公園)	11月 13日 秋の交通安全 区民一斉街頭啓発

厚別区スポーツチャレンジ(スポチャレ)

子どもから高齢者まで、誰でも気軽に参加できるスポーツイベントです。運動が好きな方はもちろん、体を動かす機会が少ない方も、スポーツを始めるきっかけづくりに、ぜひ「スポチャレ」に参加してみませんか。参加無料・申込不要です(当日直接会場へお越しください。なお、体育館駐車場は利用できません)。

日時 令和8年10月11日(日)10時～15時(開場9時30分)

場所 厚別区体育館(厚別中央2条5丁目)

※上靴、靴袋をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

種目 アイスホッケーシュートゲーム、カーリンコン、スポーツチャンバラ、ダブルダッチ、バスケットシュートチャレンジ、フロアカーリング、ボッチャ、モルック、輪投げ



主催 厚別区スポーツ推進委員会、厚別区体育振興会連合会、厚別区体育館、厚別区

詳細 厚別区地域振興課地域活動担当 電話 895-2442

◆編集後記◆(所長のつぶやき)

今月号の健康に関する記事は、厚別区健康・子ども課の保健師と共同で書いています。

区には地区を担当する「地区担当保健師」が複数いて、赤ちゃんからお年寄りまですべての住民の皆様の健康の保持、増進に努めています。厚別西地区の担当保健師は「山下保健師」と「竹中保健師」です。

保健師は健康についての身近な相談窓口として普段は区健康・子ども課(保健センター)にいますが、健康イベントや家庭訪問で地区を回っていることもありますのでお気軽にお声がけください！



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

編集・発行

厚別西まちづくりセンター 厚別区厚別西2条3丁目8-31

TEL 011-891-4555 FAX 011-895-7961

厚別区役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-26-467
R8-2-381