

さっぽろウェルネス ★スクエア

2024年3月16日 土

12:00~17:00

📍 チ・カ・ホ [北3条交差点広場(西)]

参加
無料

札幌駅前通地下歩行空間「チ・カ・ホ」で、
札幌市と健康に知見のある連携企業が協力して、
自身の「健康」の気づきとなる、さまざまな企画を行います！

野菜摂取目安量測定などの健康チェックのほか、
家族のコミュニケーションが深まる仕掛けなど、

見て、聞いて、体験して、

明日からもっと「ウェルネス」に！

ベジチェック



Eat Well. Live Well.

Aji
AJIINOMOTO

北海道味の素株式会社

北海道味の素株式会社

TEIJIN

帝人株式会社

人も地球も健康に

Yakult

札幌ヤクルト販売株式会社



ウェルネス何スル？
～カラダにイイこと、もう一歩～

主催： 札幌市保健所
お問い合わせ： さっぽろウェルネス★スクエア営業事務所
info@ib-hokkaido.jp



ウェルネス何スル？

～カラダにイイこと、もう一歩～

それぞれのライフスタイルに合わせて、健やかで楽しい生活を！
自分らしい「もう一歩」で、今日よりもっと健康な明日へ！

市民一人ひとりが元気に楽しく毎日を送ることは、まち全体の魅力にもつながります。
「健康」は大切とわかってはいても、時には、めんどろに感じたり、後回しにしていまいがち。
札幌市では、「ウェルネス 何スル？」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、
今より少しでも健康的に行動する市民の皆さんを応援しています！

踏み出す4つのヒント



「タベル」イイこと

年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎない食事が大事。
「減塩」「野菜・果物や朝食を食べること」などが高血圧、糖尿病、循環器疾患などの予防に！1日3食野菜を食べよう！



「ウゴク」イイこと

日ごろから身体を動かすことを意識することが大事。身体活動量が多いほど、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、脳血管疾患などのリスクが低下！
毎日今より10分多く身体を動かそう！



「ハカル」イイこと

自分の身体の状態を知ることは、病気の予防はもとより、健康につながる行動の原動力。定期的な健康診断、適切な検診で、いち早く予防！
体重や血圧など定期的に測ることを習慣に！



「トトノエル」イイこと

体を「休」め、英気を「養」うことは心身の健康に大切。睡眠不足は肥満、糖尿病、心筋梗塞、心不全、高血圧、うつ病などのリスクと関連！
1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保！



さっぽろウェルネス
プロジェクトHP

or

▼ 札幌市公式ホームページにて検索

さっぽろウェルネス

検索