

あつべつ・く

厚別区の人口・世帯数
12月1日現在

人口	128,628人	(+71)
男	60,483人	(+20)
女	68,145人	(+51)
世帯数	49,866世帯	(+81)
	()は前月比	

編集 厚別区総務企画課広聴係 (〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目 ☎895-2400 FAX 895-2403)
インターネットホームページ <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

2002. 1



ウォーキングやストレッチ、休養などを学ぶ「いきいき生活体験講座」。厚別保健センターでは、区民の健康づくりのために、健康教室、相談、健診などを行っています。



特集 健康を考える

寒くなりましたが、風邪などひいてませんか。風邪の予防には、うがい、手洗いが効果的ですが、ウイルスを寄せ付けない健康な体であるためには、普段の生活が大切です。生活習慣病の原因となる高血圧、高脂血症、肥満なども、日ごろの生活を改善することで、予防することができます。冬だからこそ、積極的に体を動かすと同時に、生活習慣についても考えてみましょう。