

# 健



# メモ康

## 心と体の休養 「睡眠」

日本人の死因の約6割を占める、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病。これらの病気の原因はさまざまですが、「過度のストレス」もその一つと考えられています。上手に眠り、心と体に十分な休養を与えましょう。

### 寝付きを良くするために

- 寝る前に、ホットミルクなど、カフェインを含まない温かいものを飲む。
- ぬるめ（38～40度）の風呂にゆっくりと入り、リラックスする。

### スッキリ目覚めるために

- 深い眠りを得るため、午前0時前には床に就く。
- 睡眠時間を90分の倍数にする（目覚めがさわやかです）。
- 起きたときに、熱め（42度程度）のシャワーを浴びる。



睡眠は休養の基本。質の良い睡眠をとるために工夫しましょう！

ホームページ「ぎよたFan倶楽部」の「健康ドバロ」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

### ISO14001認証取得

本誌一月号の「市政ホットニュース」でもお知らせしましたが、本市は昨年十一月十二日付けで、清田区役所を含む全庁を対象として、環境マネジメントシステムの国際規格である「ISO14001」の認証を取得しました。本市ではこの認証の取得を目指し、平成十二年度に環境方針を策定した上、

「札幌市環境マネジメントシステム」を構築しました。これは、環境に配慮した事業活動を行うために、計画・実行・点検・見直しのサイクルを繰り返して、事務事業を継続的に改善しようとする仕組みです。各部署では、この仕組みを活用し、事務室での日常業務などで環境負荷の低減に努めるとともに、環境保全を意識しながら、事業活動を進めてきました。

### 清田区での取り組み

清田区役所でも、この全庁的な取り組みの中で、節電、レスペーパーなどの省資源、

省エネルギーを進めるとともに、昨年十一月に「清田区環境方針」を策定しました。この清田区環境方針では、

環境に配慮した事業活動を行うっていく上で、区役所に働く職員としてどのように考え、どのように取り組むべきかを、区長の決意として示しており、次の二項目を重要課題として挙げています。



### 第10回

### ◆職員の意識改革

事務事業を継続的に改善しようとする「札幌市環境マネジメントシステム」。これを日常的な事務改善の最も中心的な手段として位置付け、会議や朝礼など区役所内部のコミュニケーションを積極的に活用して、職員が環境に配慮しながら業務に携わるよう、意識改革を進める。

### ◆区民などに向けた働き掛け

清田区のまちづくりの指針「清田区まちづくりビジョン2020」に描かれた「緑豊かな自然に抱かれたまち」を実現するために、区民と協力して環境に配慮したまちづくりを進める。また、区民や事業者に対して、環境保全活動への取り組みを働き掛けるとともに、自主的な活動を支援していく。

### 今後に向けて

「わたしは今後、これら二つの課題に対応する具体的な取り組みを進めていく中で、緑豊かで、ふれあいに満ち、安らぎを感じるまちづくりを行い、この街を次の世代に引き継いでいきたいと考えています。区民の皆さんや各事業者の方々の協力をお願いするとともに、職員の一層の努力を期待いたします」。区長は、清田区環境方針の最後をこう締めくくっています。

## ISO14001認証取得と 清田区環境方針

職員の自覚と努力、そして区民や事業者の皆さんの協力が、清田区の環境を守ります。

## 広告欄