

健康づくりは食生活から ～適切な食生活のススメ～

健康な体は、充実した毎日を送るためのキーポイント。
健康で元気な毎日を送るためにも、食生活を考えてみませんか。



▶親子で楽しむおやつづくり（中島児童会館にて）



▲食生活改善推進員による「伝達料理講習会」



◀東北・苗穂・東地区食育講座

あなたは大丈夫？～メタボリックシンドロームがチェックしてみよう～

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に加え、右3項目のうち2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪型肥満

ウエスト値（腹囲）が、
男性の場合85cm以上
女性の場合90cm以上



血清脂質： 中性脂肪値が150mg/dl以上 または HDLコレステロール値が40mg/dl未満
血糖値： 空腹時血糖値が110mg/dl以上
血 圧： 収縮期血圧が130mmHg以上 または 拡張期血圧が85mmHg以上



編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221
中央土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア（FM78.6MHz） 毎週月曜午後0時30分～
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz） 毎週金曜午前10時10分～



メタボリックシンドロームとは

不適切な食生活、運動不足、喫煙などが原因で引き起こされるがんや脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病は、私たちの生命や生活を脅かす恐ろしい病気です。

「内臓脂肪型肥満」に高血圧、糖尿病、高脂血症などの危険因子が重なったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目が集まっています。一つ一つの症状は軽くても、すべて重ね持つと動脈硬化を加速し、心疾患や脳卒中などの重大な疾病を引き起こす危険性が約三十倍にまで高まるのが分かっています。千九百六十万人の人がメタボリックシンドロームかその予備軍と推計され（平成十六年国民健康・栄養調査結果）、これは四十〜七十歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人にあたります。

内臓脂肪を減らそう

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、内臓脂肪の解消に努めることが第一です。

食生活や運動習慣、禁煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。

～「こんな食生活」はこうして改善しましょう～

欠食→1日3食にしよう

朝食抜きで昼まとめて、昼抜きで夜にたくさんという食べ方は、体が飢えに備えようとしてエネルギーを蓄えやすくなります。1日3食、規則正しく食べましょう。



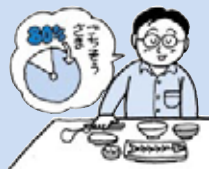
早食い→よく噛んで食べよう

早食いは、食べ物を消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまい、食べ過ぎを招く原因に。よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。



満腹になるまで食べる→腹八分目を守ろう

エネルギーオーバーを防ぐには「もう少し食べたい」でやめること。小皿に1品ずつ盛り付け、食べる量をしっかり意識しましょう。



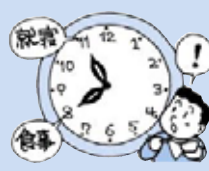
ながら食い→食事を意識して楽しもう

テレビを見ながら、新聞を読みながらなど、何かしながら食べると、どのくらい食べたのか分かりにくく、満腹感も少ないので、無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。



夜遅い時間の食事→就寝3時間前まで

食べてすぐ寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。夜遅く食事する場合はできるだけ軽めに。寝る3時間前には食事を済ませましょう。



ばっかり食い→バランスよく食べよう

好きな物や同じ物ばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。いろいろな食品から栄養を取りましょう。



食事バランスガイド

（中央保健センターで「札幌市食生活指針ガイド」を配布しています）



対象特性別、料理区分における摂取の目安			
対象者			
	6〜9歳のこども	ほとんどの女性 （身体活動量の低い高齢者を 含む女性）	12歳以上の ほとんどの男性 （身体活動量の低い高齢者を 含む男性）
エネルギー	1600〜 1800kcal	2000〜 2400kcal	2600〜 2800kcal
主食	4-5 （g）	5-7 （g）	7-8 （g）
副菜		5-6 （g）	6-7 （g）
主菜	3-4 （g）	3-5 （g）	4-6 （g）
牛乳・乳製品		2 （g）	2-3 （g）
果物		2 （g）	2-3 （g）

※野菜は1日350g以上食べましょう。
※塩分・脂肪の取り過ぎには十分注意しましょう。
※外食時も栄養バランスに気を付けましょう。

あなたの食事は大丈夫？

生活習慣病予防の食生活のポイントとは「栄養バランスの取れた食事」です。「主食＋主菜＋副菜」をそろえたメニューに加え、乳製品や果物を適量取りましょう。

その具体的なメニューを示したのが、「食事バランスガイド」です。一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいか、一目で分かる食事

の目安として、平成十七年に厚生労働省・農林水産省が作成しました。「食事バランスガイド」を参考に自分に合った献立を組み立て、肉・魚・卵・大豆料理と、いろいろな食事をバランスよく食べましょう。さらに、体重や腹囲（へそまわり）の変化を自己管理し、エネルギーを過剰摂取していないかどうか、定期的にチェックしておくことも大切です。



健やかな体と
心は食事から



食という字は「人」と「良」からつくられ、食べることは生きるために欠かすことのできないものです。「食育」とは、さまざまな食生活の経験を通じて「食」に関する知識とどんな物を食べたら安全か、危険かという「食」を選択する力をつけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

食生活をめぐる現状として、
①肥満や生活習慣病の増加、
②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③「食」の安全上の問題の発生、④過度の痩身志向、⑤「食」を大切にする心の欠如などがあげられています。

このような状況から、食品の安全・安心の確保、「食」と健康との関係の理解など、「食」への関心は非常に高ま

ってきており、食育の重要性がクローズアップされるようになりました。

国では、平成十七年に「食育基本法」を制定し、取り組みを強化しました。現在、家庭を中心に学校や地域の協力で食育が進められています。



食育の取り組み

中央区においても、さまざまな食育の取り組みが実施されています。その中のいくつかをご紹介します。

①ナイスミドルの健康料理塾
六十歳以上の男性を対象に、調理実習を通して、自分の食生活を見直してもらうことを目的に実施しています。



▲調理実習の様子



▲10月のヘルシーランチ

②ヘルシーランチ生活習慣病の予防及び「健康さつぽろ21」の推進を図るため、管理栄養士が健康増進や栄養を考



▲大人気の健康ゾーン

また、九月三十日(土)に中央区民センターで開催した健康イベント「すくすく・いきいきファミリーフェスタ in ちゅうおう」において、食生活改善展や健康家族応援メニューの試食コーナーを設置し、会場を訪れた多くの区民にざわいました。



あなたも食生活改善推進員になりませんか?

中央保健センターでは、食生活を通して、健康づくりの輪を広げる方を養成する「食生活改善推進員養成講座」を毎年六月に開催しています。

講座では、栄養・病人の食事、生活衛生、健康づくりの運動、調理方法などを学びます。養成講座修了後は、食生活改善推進員として、地域でボランティア活動を行っており、中央区では現在、約二百五十人の方が活躍しています。

トピックス 冬に向けて食中毒にご用心!

毎年、冬になるとノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が多発します。ノロウイルスによる食中毒の主な原因食品は、カキなどの二枚貝です。また、特に集団生活の場合は、ノロウイルスに感染した人の便や吐物から、感染が広がるため、注意が必要です。

～食中毒を予防するには～

- ①カキはできるだけ加熱して食べましょう。～カキの中心の温度が85℃で1分以上の加熱が目安です。
- ②調理前、用便後、食事の前には十分に手を洗いましょう。～ノロウイルスは、人の便からも感染します。
- ③使用した調理器具は十分に洗浄した後、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。
- ④吐き気、下痢、発熱などの症状があった場合は、なるべく調理は控えましょう。～ノロウイルスによる感染症から回復しても、しばらくの間、便とともにウイルスが排泄されていることがあるので、注意が必要です。

問い合わせ先

中央保健センター

(南3西11)

☎(511) 72221

適切な食生活は確実に将来の健康を支えます。ぜひ、健康づくりの第一歩として、毎日の食事を見直すことから始めてみませんか。

※健康さつぽろ21は21世紀の札幌市民の生涯を通した健康の実現に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康増進を図っていくことを目指す指針です。



すくすく・いきいきファミリーフェスタ in ちゅうおう (9/30)

中央区民センター（南2西10）において、中央区主催の「すくすく・いきいきファミリーフェスタ in ちゅうおう」が開催され、約2,500人が来場しました。



▲会場は家族連れなどたくさんの人でにぎわいました



▲落語では多くの笑いが起こり、会場が盛り上がりました



▲健康相談に訪れた人たち

ふれあい二胡コンサート (9/23)

秋分の日、札幌コンサートホールKitara（中島公園内）において、中央区主催の「ふれあい二胡コンサート」が開催され、小ホールが満席となる約450人が二胡の音色に浸りました。

中央区ふれあい国際交流事業の一環としてこのコンサートは開催され、日本の曲や三門峽暢想曲などの中国の曲合わせて19曲が演奏され、聴衆は悠久の音色の世界に引き込まれていました。



▲二胡の音色が心を打ちました

浅野邸で「講演会と音楽会」(9/24)



▲弦楽四重奏のハーモニーに聴き入る参加者

浅野邸（南5西8）において、西創成親和会（松野哲也理事長）と西創成まちづくりセンターの主催による「講演会と音楽会」が開催され、地域住民ら約60人が参加しました。

「悪徳商法や詐欺に遭わないために」をテーマとした佐藤昭彦弁護士からの講演の後、札幌交響楽団による弦楽四重奏の演奏が行われ、美しい旋律に感動した参加者からは何度も拍手が起こっていました。

手作りの樹名板を取り付けました(9/27)

旭山記念公園（界川4）において、緑丘小学校（南10西22）の4年生約160人が、手作りの樹名板を公園内森の散策エリアの樹木に取り付けました。

樹名板は、台風などで倒れた樹木を材料として、児童たちが、一つ一つ絵の具で樹名を描いて作ったものです。



▲取り付けした樹名板
▲熱心に作業に取り組む子どもたち

身近な危険を見つけよう(10/2)

苗穂はるにれ児童会館（北1東10）において、苗穂まちづくりセンター浅野正信^{あさののぶのぶ}所長が講師となり、「身近に潜む危険性」について講演を行いました。

参加した児童約30人は、「不審者ってどのような人？」、「どのように身を守ったらいいのか」などを発表した後、付近のマンションや公園で危険な場所を確認しました。



▲講演に参加した子どもたち

三角山小ミニ児童会館がオープン(10/3)

三角山小学校（宮の森4-11）に、三角山小ミニ児童会館が開館し、同校児童・教員や地域住民など約300人が参加して記念式典が行われました。



▲テープカットの様子

環境美化活動のアダプト覚書締結(10/6)

防犯ボランティア団体セキリティ・オブザバー^{エスオーエス}・さっぽろ（通称SOS）と環境美化活動に関する覚書調印式を行いました。中央区では15団体目となります。



▲寒河江正信^{さ が え まさのぶ}代表と中央区長との覚書調印

広 告 欄

情報 オアシス

11月11日からの内容です

人口 206,781人(前月比 +124)
男 92,647人 女 114,134人
世帯数 111,552世帯(前月比 +101)
平成18年10月1日現在

国民健康保険料納付の 夜間・休日相談について

今月末は、平成18年度国民健康保険料第6期の納期限です。納め忘れないようにお早めの納付をお願いします。
なお、国民健康保険料を納付できない事情があり、平日午後5時15分までに納付相談にお越しになれない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。
▽夜間相談 11月13日(月)、14日(火)、29日(水)、30日(木)の午後8時まで。
▽休日相談 11月26日(日)の午前9時から午後3時まで。
※夜間・休日相談に来庁される方は、庁舎南側玄関よりお入りください。

〔詳細〕 保険年金課収納一・二係
☎(231)24000

市税納付の 夜間・休日相談について

市税を納付できない事情があり、日中や平日に相談にお越しになれない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 11月27日(月)～12月1日(金)の午後8時まで。
▽休日相談 12月2日(土)、3日(日)の午前9時から午後4時まで。

※夜間・休日相談に来庁される方は、庁舎南側玄関よりお入りください。

〔詳細〕 納税課
☎(231)24000

身体障がい者ふれあい ボウリング大会

▽内容 身体障がい者の心身の健康保持・交流の促進を目的としてボウリング大会を行います。

▽日時 12月2日(土)午後2時30分～4時30分。

▽会場 札幌スガイボウル(南3西1)。

▽定員・費用 70人・無料。

▽対象 身体障害者手帳を所持し、区内在住または、通勤・通学する体の不自由な方(内

部障がいの方を除く)で投球可能な方。

▽申込 11月10日(金)～24日(金)に電話またはファクスで。

〔申込・詳細〕 保健福祉課福祉支援係
☎(231)24000(内線352)
FAX(231)2346

中央区ふれあい コンサート



▽内容 音楽を通じて区民のふれあいと交流を深めていただくためのコンサートを開催します。中学生の元気な歌声と、フレッシュなメンバーの吹奏楽団による演奏をお楽しみください。

第1部 中央区の中学校による合唱
第2部 札幌ハーモニーオーケストラによる吹奏楽演奏

▽日時 12月10日(日)午後1時

子育て 掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

〔申込・詳細〕 健康・子ども課子育て支援係

〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

「子育てほっと☆タイム」参加者募集

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか？

◆日時 12月5日(火)、7日(木)の2回1コース。各回午後2時～3時30分。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。

◆定員・費用 10人・無料。

◆申込 11月14日(火)午前9時から電話で。先着順。

消火栓の 除雪ボランティア募集

消火栓は、火災が発生したときに使用する大切な施設です。

中央消防署では、冬期間のご自宅および職場近くの消火栓の除雪をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

ご協力いただける方は左記までご連絡ください。

〔申込・詳細〕 中央消防署警防課内消火栓除雪ボランティア事務局
☎(215)2130

開演(午後0時30分開場)。
▽会場 札幌コンサートホールKitara大ホール。
▽定員・費用 2千8人・無料。
▽申込 往復はがきに参加希望者(5人まで)の氏名、代表者の住所、電話番号、返信あて先を記入して、11月24日(金)(必着)までに、中央区役所地域振興課「ふれあいコンサート」係(〒060-8612 南3西11)へ送付してください。多数抽選。

〔詳細〕 地域振興課地域活動担当
☎(231)24000(内線255)

〈地区センター講座〉

講座名	開催日時	定員	料金
①パーティー ビーズ・アクセサリ	11月30日(木) 午後6時30分～8時30分	15人	受講料700円 教材費1,200円
【申込開始】11月15日(水)午前10時から。 【内容】アート講習会。用意した材料の中から好みのビーズを選んでオリジナルネックレスを作ります。 【持ち物】はさみ、定規、筆記用具(あれば手芸用ペンチ)			
②クリスマス飾りたい! フラワーアレンジ講習会	12月6日(水) 午前10時～正午	15人	受講料700円 教材費1,200円
【申込開始】11月15日(水)午前11時から。 【内容】季節に合うフラワーアレンジメント講習です。クリスマスや正月のアレンジを紹介。 【持ち物】はさみ(あれば花バサミ)、筆記用具			
③パソコン・デジカメ 広報入門(全4回)	12月12日(火)～15日(金) 午後1時30分～4時30分	20人	受講料3,400円 教材費1,500円
【申込開始】11月29日(水)午前10時から。 【内容】文字入力などある程度できる方が対象。デジカメの画像の読込・処理の仕方やワードやエクセルを用いた広報紙の作り方を学びます。町内会やサークル広報に活用してください。 【持ち物】筆記用具			

地区センター講座

▽日程等 左表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。
▽申込 同センター多目的ホールで受け付け(電話不可)。開始時点で定員を超えた場合は抽選(30分前から整理券

配布)。定員に満たない場合、引き続き先着順で窓口で受け付け(午前8時45分～午後7時。日曜日・祝日を除く)。
申し込み時に、受講料を支払ってください。納入された受講料は原則としてお返しできません。教材費は受講日初日にお支払いください。
①(詳細) 旭山公園通地区センター(520)1700

中央老人福祉センター
運動能力向上トレーニング

▽内容 介護予防のための筋力・歩行バランス強化などの運動。
▽日時 12月5日(火)～来年3月13日(火)の毎週火・金曜日。
▽会場 中央老人福祉センター1機能回復訓練室(大通西19社会福祉総合センター2階)。

▽対象 40歳～64歳で介護予防の運動が必要な方か、65歳以上で地域包括センターにおいて特定高齢者と判断された方(いづれも要支援者・要介護者を除く)。
▽費用 千円。
▽申込 同センター窓口で、随時受け付け。
①(詳細) 中央老人福祉センター(614)10001

中央保健センターの健康相談日程

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下記の各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

◆子どものために	〈実施曜日〉	〈受付時間〉
4カ月児健診(同時にBCG接種を実施)…火(第1～3週)		午前8時45分～10時
※BCG接種のみをご希望の方は保健センターへお問い合わせください。		
乳幼児健診(10カ月児、再来)……………木(〃)		〃
1歳6カ月児健診……………水(※参照)		〃
※偶数月は、第1～3週。奇数月は、第1・2週。		
3歳児健診……………月(※参照)		午後1時～2時
※偶数月は、第1～3週。奇数月は、第1・2週。		
乳幼児精神発達相談(予約制)……………木(第1～4週)		午後1時30分～4時
歯科相談……………水(第1・3週)		午後1時～2時
離乳期講習会……………金(第2週)		午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー……………水(第4週)		午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室……………金(第3週)		午後1時45分～2時
◆大人のために		
胃がん・大腸がん検診(予約制)……………金(第2週)		午前8時45分～10時
歯科相談……………水(第1・3週)		午後1時～2時
妊婦歯科健診(予約制)……………水(〃)		〃
母性健康相談……………火(第1～3週)		午前8時45分～10時
妊産婦健康相談……………木(第1・3週)		午後1時～2時
女性の健康相談……………木(第2・4週)		〃
若者の性の健康相談(予約制)……………木(第2・4週)		午後1時～4時
母親教室(※1月と8月は休みます)…水(第1～4週)		午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制・無料)…水(第2・4週)		午後1時～2時
C型肝炎ウイルス検査(予約制)……………水(〃)		〃
エイズ検査・相談(予約制・匿名・無料)…水(〃)		〃

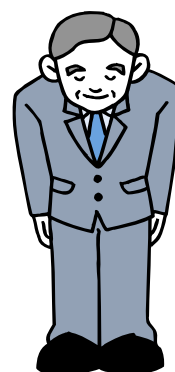
①(申込詳細) 保健センター健康・子ども課 ☎511-7221

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,677 (-44)	4 (+2)	1,976 (-77)
札幌市	8,994 (-558)	33 (+7)	10,828 (-663)

※平成18年10月19日現在。()は前年比

第二回の「まちせん通信」は、
と東まちづくりセンターを紹介します。



※人口・世帯数は、各まちづくりセンターの所管区域ごとの統計です。
(住民基本台帳ベース・平成18年7月1日現在)

苗穂まちづくりセンター

北1条東10丁目
☎(261)3669



あさの まさひろ 正信 所長

人口/3,839
世帯数/2,053

苗穂は、中央区の東端に位置し、JRの線路と豊平川に囲まれた東西に細長い地区です。明治三年から入植が始まり、工業の町として発展を遂げた歴史を持ちます。

「サマーフェスティバル・イン・なえぼ」「子供盆踊り」十一月の「昔遊び交流会」など、子ども向けの行事が数多くあります。このほか、子ども版苗穂史誌を作製したり、「苗穂歴史探検隊」を募集して町歩きをしたり、昨年からは小学生に苗穂の歴史を伝える事業も行っています。

(浅野 正信)

それに伴い他の地域から移り住む人が増加したため、平成十四年からは新旧住民の交流を目的に、連合町内会が年二回程度「苗穂を語る会」を開催しています。苗穂地区の防災、イベント、高齢者、子どもなどの見守りなど、身近な話題を選び、「まちづくり」について熱心に話し合っています。また、昔から子どもを大切にする地区であり、六月の「こども樽みこし」、八月の



▲苗穂の歴史を勉強する「苗穂歴史探検隊」

東まちづくりセンター

南2条東6丁目市民ギャラリー内
☎(241)1696



たけuchi しげあき 晃 所長

人口/5,852
世帯数/3,882

北海道の創成期には酒造・製粉など多くの官営工場が置かれ、川沿いの魚町周辺に多くの職人が住む生活感あふれる下町だった中央区東地区。一時期、人口減少・過疎化傾向でしたが、現在は都心隣接地という利点からマンション等の建設が進み人口増加が著しい地域となっています。

えたイベント「創成川東秋まつり」を実施しました。多くの方々が本趣旨に賛同し、ご協力いただき実現したものです。東地区では、連合町内会や関係諸団体による様々な活動を通して人と人とのつながりを深め、安心・安全な生活ができる地域を目指し、一歩一歩着実に歩み始めています。

(竹田 晃)

昔から住んでいる方とマンション等で生活する方が上手につながるを持つことで、かつての下町が持っていた活気や一体感を取り戻すことが、今、必要なことでしょう。



▲「創成川東秋まつり」に協力する皆さん

広告欄