

投稿コーナー

みんなはどう？

暮らしに身近なことをテーマに、
皆さんから寄せられたアイデアを紹介するコーナーです。

第2回 テーマ あなたの健康法

84件のアイデアが寄せられました
このページに関するお問い合わせは広報課 ☎211-2036

食事



なるべく油を使わずに料理します。例えば、焼きそばは材料と少量の水で蒸し焼きにしてもおいしくできます。
(白石区 菅原さん 40代)

黄・緑・白・黒・赤など、さまざまな色の食材を使うように心掛けるだけで、自然と栄養のバランスが取れますよ。(中央区 匿名 60代)

生活



たくさんの人と話をしたり、聞いたりすることが私の元気の源です。(北区 匿名 50代)

室温や湿度を管理したり、一週間の献立表を作って食事を楽しみにしたりするなど、日常生活のほんの少しの心掛けが健康を保つ秘訣です。(豊平区 梶川さん 70代)

運動

片道35分、徒歩で通勤しています。体力を維持できる上、季節の変化を感じながら歩くと気持ちが良いです。(東区 伊藤さん 20代)



朝食前のラジオ体操がおすすめ。一つ一つの動作をしっかりと行うことで体力がつきますし、一日を気持ち良くスタートすることができます。(西区 佐藤さん 30代)

自転車で少し遠くのコンビニまで出掛けるなど、運動量を増やす工夫をしています。自転車のギアを重くするとさらに効果が上がりますよ。(西区 佐藤さん 40代)

市役所から



ウォーキングをしよう！

誰でも気軽に取り組めるウォーキングには、体力の向上、ストレス解消などの効果があります。ウォーキングをきっかけに、毎日体を動かす習慣をつけてみませんか。

健康企画課 綿谷 職員

新しいウォーキングマップを配布中

3つの地下鉄駅からスタートするコースを紹介しています。コース沿いの見どころのほか、エネルギーの消費量も掲載。まちの魅力を探しながら、楽しく健康づくりをしましょう！



▲いきぬき・ぐるりウォーキングマップ

配布場所 区役所(1ページ)、保健所(中央区大通西19WEST19内)など

募集中

次回のテーマ

「みんなに伝えたい札幌の魅力」

次回の掲載は12月号の予定です。

応募方法 はがき、ファクス、Eメール。みんなに伝えたい札幌の魅力(100字程度)、住所、氏名、年齢、電話番号、名字・年齢の掲載可否を記入し、10/23(水)(消印有効)までに広報課(1ページ)へ。1人1通。掲載された方には、共通ウイズカード(1,100円分)を進呈します。

ホームページでは、掲載しているもの以外の投稿もご覧になれます。

札幌市投稿コーナー みんなはどう？

検索