



特集 1

新型コロナウイルス感染症に関する 生活支援のお知らせ



目次

特集1 新型コロナウイルス感染症に 関する生活支援のお知らせ	2	子育てお役立ちガイド	15
特集2 みんなで取り組む健康づくり	8	今月のレシピ	16
ウォーキングのすすめ	12	札幌市からのお知らせ	17
円山動物園のこの動物に注目!	14	区民のページ	

市役所のどこに聞いたらよいか分からないときは 札幌市コールセンター

ソーじる しやくしょ
☎ **222-4894** FAX **221-4894**
8時～21時(年中無休) Eメール info4894@city.sapporo.jp

市政に関するご意見、ご提案などは 市民の声を聞く課

☎ **211-2042** FAX **218-5165**

札幌市役所ホームページ

www.city.sapporo.jp ※広報さっぽろの誌面も掲載。10区全ての
区民のページもご覧になれます。

携帯電話対応サイト <https://www.city.sapporo.jp/mobile/>

市役所・区役所などの連絡先

●市役所(電話は代表、ファクスは広報課)

〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2111 FAX218-5161

●区役所(電話は代表、ファクスは広聴係)

中央区	南3西11	☎231-2400	FAX231-6539
北区	北24西6	☎757-2400	FAX757-2401
東区	北11東7	☎741-2400	FAX742-4762
白石区	南郷通1南	☎861-2400	FAX860-5236
厚別区	厚別中央1の5	☎895-2400	FAX895-2403
豊平区	平岸6の10	☎822-2400	FAX813-3603
清田区	平岡1の1	☎889-2400	FAX889-2402
南区	真駒内幸町2	☎582-2400	FAX582-0144
西区	琴似2の7	☎641-2400	FAX641-2405
手稲区	前田1の11	☎681-2400	FAX681-6639

※市税事務所の所在地、電話番号は21ページをご覧ください。

●夜間急病センター

中央区大通西19WEST19内 ☎641-4316 FAX615-8604

●救急安心センター(24時間。医療機関の案内、救急医療の相談)

☎#7119 ダイヤル回線、IP電話は☎272-7119

札幌の人口と世帯

5月1日現在(前月比)国勢調査ベース

1,973,652人(+3,966)
972,226世帯(+4,762)

市内の交通事故

令和2年1月1日～4月30日(前年比)

発生 1,322件(-110) 死者 6人(+3)
傷者 1,472人(-164)

今月の広報番組

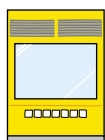
※番組内容は一部変更となる場合があります

テレビ ホームページでも放送中!		ラジオ
NORDのさっぽろキラキラライフ HBC 第2、第4日曜 16時54分～17時 ボーイズユニットNORDが 札幌で働くこと・暮らすことの魅力を伝えます [内容]株式会社ファーストバンク(6/14)は。	札幌ふるさと再発見 STV 毎週土曜 11時54分～59分 地域を元気にする取り組みをお届けし 札幌の魅力を再発見します [内容]身近な植物を観察しよう(6/13)は。	さっぽろ〇あかりニュース (朝MORI内) AIR-G FM 80.4MHz 毎週木曜 10時15分～25分ごろ 市政情報をパーソナリティーが 分かりやすく紹介します [内容]高齢者運転免許証自主返納 支援制度について(6/18)は。
いっとこ!SAPPORO(いっとこ!みんテレ内) UHB 6/20(土)10時25分～11時50分(うち2分30秒) [内容]アイヌ民族の歴史や文化を感じられる 空間について	しっとこ!SAPPORO UHB 6/25(木)21時54分～22時 左記「いっとこ!SAPPORO」を再編集して 放送します	 さっぽろ〇あかりニュース

市政情報を

大型ビジョンで配信しています

配信場所地下街ポルタタウンHILÖSHI、地下
歩行空間北大通交差点広場、北3条広場



編集

札幌市広報課

〒060-8611 中央区北1西2 ☎211-2036 FAX218-5161
Eメール kohokakari@city.sapporo.jp

広報さっぽろは、毎月10日までに、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。
詳細は、広報課がお住まいの区の区役所広聴係へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関する 生活支援のお知らせ

この特集では、新型コロナウイルス感染症によって影響を受けている
暮らしや経済活動を支援する制度・相談窓口のほか、
感染を防ぐために実践していただきたいことをお伝えします。

この特集の他にも、新型コロナウイルス感染症に関連する情報を発信しています

- ・本誌17ページ～22ページ「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関連するお知らせを一部掲載しています。
- ・生活に不安を抱える市民の皆さまに、支援に関する情報を総合的に提供する生活支援ガイドを作成しています。随時更新して市ホームページに掲載しているほか、区役所(1ページ)、市役所1階市民の声を聞く課などで配布しています。

札幌市 生活支援ガイド [検索](#)

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を市ホームページで発信しています

札幌市 新型コロナウイルス [検索](#)

特別定額給付金の申請を受け付けています

家計への支援として、1人10万円の特別定額給付金を支給しています。申請書は5/18以降、世帯主の方宛てに順次発送しています。感染拡大防止のため、申請は郵送またはオンラインでの手続きとなります。



給付の対象となる方

本年4/27時点で住民基本台帳に記録されている方

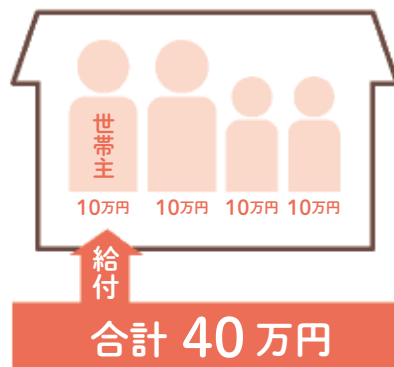
給付額

1人につき10万円

給付金を受け取る方

給付の対象となる方が
属する世帯の世帯主

例) 4人家族の場合



配偶者や親族からの暴力(DV: ドメスティック・バイオレンス)などを理由に避難している方へ

事情により本年4/27以前に、現在お住まいの住所に住民票を移すことができなかった方は、要件を満たした場合、申し出の手続きをすることで、世帯主でなくとも特別定額給付金を受け取れます。手続きの詳細は、特別定額給付金お問い合わせセンター(左ページ)へご確認ください。

配偶者からの暴力(DV)に関する相談先

- 区役所(1ページ)の健康・子ども課 母子・婦人相談員
(ただし東区は☎711-3214)
平日9時45分～16時30分
- 配偶者暴力相談センター☎728-1234
平日8時45分～20時、土・日曜、祝・休日11時～17時
- DV相談+^{プラス}(内閣府相談窓口) ☎0120-279-889
毎日24時間 メール、SNS相談あり [DV相談+ 検索](#)

申請方法

市役所、区役所の窓口での受け付けは行っていません

申請期限

8/25(火)

(郵送は消印有効)

郵送



① 市から世帯主宛てに 申請書が届く

5/18から順次発送しています。
※申請書が届いていない場合は下記お
問い合わせセンターにご連絡ください

② 記入済みの申請書と 必要書類を市へ郵送

必要書類を添付して同封の返
信用封筒で返送してください。

③ 口座に給付金が 振り込まれる

受け付け後、10日ほどで
口座に振り込みます。

添付が必要な書類

- ①世帯主の本人確認書類の写し … 運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード、年金手帳、パスポート、障害者手帳 など
- ②振込先口座確認書類の写し …… 金融機関名・口座番号・口座名義人が分かる通帳やキャッシュカード、インターネットバンキングの画面 など

オンライン

マイナンバーカードなどを持っている世帯主の方が対象

マイナポータル [検索](#)

マイナポータルサイト(国が運営するオンラインサービス)からの申請は、5月下旬から受け付けています。
署名用電子証明書の暗証番号を忘れた場合やロックがかかった場合には、区役所の窓口で初期化の手続きを行う必要があり、給付まで時間がかかりますので、郵送での申請をおすすめします。

必要なもの

- ①世帯主のマイナンバーカードと暗証番号 ②振込先口座確認書類 ③マイナンバーカード対応のICカード読み取り機と対応するパソコンか、マイナンバーカードの読み取りに対応する、アプリ「マイナポータルAP」をインストールしたスマートフォン

特別定額給付金に関する問い合わせ先

特別定額給付金お問い合わせセンター

札幌市 特別定額給付金 [検索](#)

☎351-6468 毎日9時～18時 (8月以降は平日のみ。10/30(金)まで)

給付金を装った詐欺にご注意を!



「申請を手伝う」などとかたって、皆さまの金銭や個人情報を奪おうとする詐欺が発生しています。他人に口座番号、暗証番号、マイナンバー、通帳、キャッシュカードなどを、教えたり渡したりしないでください。

市や国が下記を行うことは**絶対にありません**

- ATM(現金自動預払機)の操作をお願いする
- 給付のために手数料の振り込みを求める
- メールを送りホームページへ誘導して申請を求める

怪しいと思ったらご相談を

■消費者ホットライン ☎188 ■警察相談専用電話 ☎#9110

■新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン ☎0120-213-188

臨時特別給付金のお知らせを送付します

子育て世帯の生活を支援するため、児童手当を受給している世帯を対象に、臨時特別給付金を支給します。受給のための申請は不要です。詳しくは、6/8(月)から対象世帯へ送付予定の案内文書をご確認ください。

※公務員の方は申請が必要です。詳しくはホームページをご覧ください

問い合わせ

■子育て世帯臨時特別給付金コールセンター
☎211-2569
平日9時～17時30分

札幌市 子育て世帯への臨時特別給付金 [検索](#)

給付の対象となる方

4月分の児童手当が支給される方

(3/31時点で中学生以下の児童を養育している方を含む)

※所得制限により、特例給付として月額5,000円が支給されている方は対象外

給付額

児童1人につき1万円

給付の方法

6月期の児童手当を振り込む口座へ振り込み

支給日は6/29(月)を予定していますが、決まり次第市ホームページに掲載します。

※児童手当は6/12(金)に支給します(本誌18ページ参照)

生活資金にお困りの皆さまへ

生活福祉資金を貸し付けています

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方向けに、特例貸し付けを行っています。

緊急小口資金 特例貸付

一時的に生計の維持が困難となった世帯に、生活費用を無利子で貸し付けます。

貸付額1世帯10万円まで。一定の要件を満たす場合は20万円まで

据置期間貸し付けの日から1年以内

償還期間据置期間終了月の翌月から2年以内

問い合わせ

■区社会福祉協議会
平日8時45分～17時15分

中央	☎281-6113	豊平	☎815-2940
北	☎757-2482	清田	☎889-2491
東	☎741-6440	南	☎582-2415
白石	☎861-3700	西	☎641-6996
厚別	☎895-2483	手稲	☎681-2644

申請方法

各社会福祉協議会、ホームページで配布中の申請書などを、各問い合わせ先に郵送

総合支援資金 特例貸付

失業などで生活が困窮している世帯に、生活再建に必要な費用を無利子で貸し付けます。雇用保険・年金などの公的給付を受給していないことなどが要件です。

貸付額単身世帯月15万円まで、2人以上の世帯月20万円まで。原則3カ月間まで

据置期間貸し付けの日から1年以内

償還期間据置期間終了後10年以内

問い合わせ

■市社会福祉協議会
☎614-0169 平日8時45分～17時15分

札幌市社会福祉協議会 生活福祉資金 [検索](#)



相談を受け付けています



税金の支払いに関する相談



新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が前年同期比で約20%以上減少し、納付が困難である場合、無担保・延滞金なしで1年間納付期限が猶予されます。必ず納付期限までにご相談ください。

市税(市・道民税、固定資産税など)に関する相談先

■市税事務所(21ページ表)の納税係
平日8時45分～17時15分。ただし、6/15(月)～30(火)の平日は20時まで

札幌市 コロナ 納税 [検索](#)

国税(所得税など)に関する相談先

■札幌国税局猶予相談センター
☎0120-291-675 平日8時30分～17時
詳しくは国税庁ホームページからご確認ください。

国税猶予 [検索](#)

道税(自動車税、不動産取得税など)に関する相談先

■札幌道税事務所
平日8時45分～17時30分

自動車税	自動車税部	☎746-1247 ☎746-1249
自動車税以外	税務管理部	☎204-5365

道税 コロナ猶予 [検索](#)



保険料の減額・免除



新型コロナウイルス感染症の影響により、相当程度収入が減少したなど、一定の要件を満たす方は、保険料の減額や免除を受けられる場合があります。

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の問い合わせ

6/11(木)以降、専用コールセンターにお問い合わせください。

☎050-3640-9301
平日9時～19時

札幌市 コロナ 国保 [検索](#)

国民年金保険料の問い合わせ

■ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
平日8時30分～19時
第2土曜9時30分～16時
■区役所(1ページ)の保険年金課
■年金事務所

札幌市 コロナ 年金 [検索](#)



就業に関する相談



新型コロナウイルス感染症の影響により離職された方などの個別の状況に応じて、再就職に向けた職業相談・職業紹介などを実施しています。

問い合わせ

■新型コロナ特別就業専門相談窓口
(就業サポートセンター内)
☎708-8321 平日8時45分～17時

住居確保給付金を支給する制度があります

生計を維持するために求職活動を行っている方に対して、一定期間、家賃相当額を支給するとともに、生活就労支援センターの支援員が就労に向けて支援します。支給額には上限があるほか、収入が減少していることや資産額、センターの支援を受けることなどの要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ

■生活就労支援センター ステップ
☎221-1766
平日9時～17時

ステップ 住居確保給付金 [検索](#)

事業者向けの支援制度があります



道または市へ申請する 休業協力・感染リスク低減支援金



店舗の休業や営業期間の短縮など、感染リスクの低減に取り組んだ事業者に対し、支援金を給付します。市への申請が必要となるのは酒類の提供がない飲食店(右記④)のみです。道による休業要請や協力依頼を受けた事業者(①～③)は、道にのみ申請をしてください。

市への申請に関する問い合わせ

■市専用ダイヤル ☎351-6470
平日8時45分～17時30分
(6/14(日)までは土・日曜も受け付け)

札幌市休業協力・感染リスク低減支援金 [検索](#)

道への申請に関する問い合わせ

■道専用ダイヤル ☎351-6469
平日8時45分～17時30分
(6/14(日)までは土・日曜も受け付け)

市への申請の対象となる方

従来から19時以降の酒類の提供がない飲食店で、営業の休止、営業時間の短縮などの感染症防止策を4/25～5/15の期間実施した事業者(下記④)

対象	道による休業等要請・依頼の対象施設			④ 飲食店 (酒類提供なし※1)
	①法人 事業者	②個人 事業者	③飲食店 (酒類提供あり) 19時以降の 酒類提供 取り止め	
給付額	道 30万円	市10万円	市20万円	市 30万円
		道20万円	道10万円	
申請先	道へ申請			市へ申請

※1 酒類提供をしており、従来から19時以降の営業をしていない飲食店を含む

市への申請方法

ホームページ、区役所、まちづくりセンターで配布中の募集要項を確認の上、7/31(金)(消印有効)までにオンラインか郵送で申請



道へ申請する 経営持続化臨時特別支援金



経営の持続化と感染拡大予防の両立を図るため、厚生労働省が示す「新しい生活様式」の実践に取り組む事業者に支援金を給付します。道が公表する申請の手引きを確認の上、道に申請をしてください。

問い合わせ

専用コールセンターを開設予定です。
電話番号は道のホームページでご確認ください。

北海道 経営持続化臨時特別支援金 [検索](#)

要件	支援金A(道の休業要請対象)	支援金B(道の休業要請対象外)
	遅くとも5/19から、5/31までの期間、①か②の協力をいただいた事業者 ①道から休業要請を受けて施設を休業 ②酒類を提供する①以外の飲食店で、酒類の営業時間を短縮(19時まで)	休業要請の対象外で、月の売り上げが前年から1/2以下になった、国の持続化給付金を受給する事業者 ※持続化給付金は昨年12月末までに開業した方が対象ですが、本年3月末までに開業した方も対象
給付額	「新しい生活様式」を実践	
	計10万円(道5万円、市5万円)	



国へ申請する 持続化給付金



月の売り上げが前年同月比で50%以上減少したなどの要件を満たす事業者に対し、中小法人などは200万円、個人事業者などは100万円を限度とした給付金が支給されます。詳細は経済産業省のホームページでご確認ください。

問い合わせ

■持続化給付金事業コールセンター [持続化給付金](#) [検索](#)
☎0120-115-570 ☎03-6831-0613(IP電話専用)
毎日8時30分～19時(7月以降は土曜、祝・休日を除く。8月以降は17時まで)



事業者向けワンストップ相談窓口



経営や融資、市税の納税猶予や感染症予防、テレワーク機器導入に関する相談を受け付けているほか、社会保険労務士による雇用調整助成金などの申請サポートを行っています。

問い合わせ

■事業者向けワンストップ相談窓口
☎231-0568
平日9時～12時、13時～17時

感染拡大を予防する「新しい生活様式」に取り組みましょう

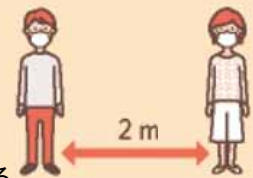
感染症対策を日常生活に取り入れていくための「新しい生活様式」の実践例が厚生労働省から示されました。感染者数が限定的になった場合でも、再度感染が拡大する可能性があることから、長期的な感染予防の取り組みとして、暮らしの中で実践していきましょう。

「新しい生活様式」の一部を紹介します

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
 - ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
 - ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる
 - ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする



日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ☐ 体温を毎朝測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



不安を感じたらすぐにご相談を

新型コロナウイルス感染症は、発熱や全身のだるさ(倦怠感)、乾いた咳を訴える方が多いことが特徴です。症状のない方の不安や疑問は、一般電話相談窓口にお問い合わせください。

●札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 ☎632-4567(毎日9時～21時)

次の症状がある方は下記を目安に救急安心センターさっぽろまでご相談ください。

少なくとも①～③のいずれかに該当する方は、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ② 重症化しやすい方(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方
- ③ ①②以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く方(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)

●救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター) ☎#7119 または ☎272-7119(毎日24時間)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、保健所健康企画課のファクス(622-7221)をご利用いただくか、全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。

全日本ろうあ連盟 相談窓口 検索

みんなでも 取り組む 健康づくり

生涯を通して健やかに暮らすためには、日頃の生活を見直しながら健康につながる活動が続けることが大切です。今回の特集では「食事」「運動」「休養」の3つの視点から、毎日を元気に過ごすために知っておきたいことや、生活習慣の改善に役立つ方法を紹介します。

詳細 健康企画課 ☎(622) 5151



キーワード 「健康寿命」とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。健康寿命の長さを平均寿命の長さに近づけていくことが、生涯現役で活躍するために重要です。

しかし、市の調査※によると、働く世代に肥満や運動習慣がないといった健康課題が多いことや、女性の健康寿命が短くなっていることなどが分かっています。

※札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」中間評価(平成31年2月公表)

**一人一人が自分に合った健康づくりに取り組み、
健康寿命を延ばしましょう！**

現 状

札幌市民は野菜が不足気味、食塩を取りすぎ

世代や性別で見ると…

- ・40歳～50歳代男性は特に肥満の人が多い
- ・20歳代男性は毎日朝食を取る人が少ない
- ・20歳代女性は痩せ気味の人が多い など



食 事

健康づくりのポイント 1

食事は生活習慣病や生活の質と密接な関係があり、健康的な生活を送る上で重要です。正しい知識を身に付け、実践できることから始めましょう。

改善 するために

バランスの取れた食事を意識しましょう！

主食(ご飯・パン・めん類など)、主菜(肉・魚・卵・豆腐など)、副菜(野菜や果物、キノコ類や海藻など)は、3:1:2の割合で取ることが理想です。お弁当に詰めるイメージで食器に盛り付けると、ちょうど良い分量が分かりやすくなります。



参考: 足立己幸・針谷順子著「3・1・2弁当箱ダイエット法」

市の管理栄養士のおすすめ //

毎日野菜をプラス1皿

野菜はビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、エネルギーや脂質の吸収を抑えられ、肥満予防にも役立つ食材です。作り置きした野菜料理や冷凍野菜を使うことで毎日取り続けやすくなるほか、加熱してかさを減らすことでたくさん食べられます。

朝ごはんで体力・免疫力アップ

朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりやパンなどの主食を取ることから始め、主菜や副菜を足していきましょう。

おいしく減塩して高血圧を予防

だしをしっかり取って薄味にする、調味料を使う前に味見し、香辛料や酸味のあるもので味付けするなどの工夫で、食塩を無理なく減らせます。

牛乳・乳製品で丈夫な体に！

新型コロナウイルス感染症の影響で牛乳・乳製品の消費が減っています。カルシウムやタンパク質、ビタミンなどの補給のためにも取り入れましょう。



知っていますか？

「BMI(ボディ・マス指数)」

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」で求めます。

例: 身長170cm、体重65kgの場合
 $65 \div (1.7 \times 1.7) \approx 22.5$

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

※数字が大きいほど肥満傾向

できていますか？健康度チェック！

- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を取っている
- ☐ 毎日朝食を取っている
- ☐ 減塩を意識して薄味を心掛けている

現 状

札幌市民は歩数が少なめ

世代や性別で見ると…

- ・運動習慣のある人の割合は20歳～50歳代で低く、女性の20歳～40歳代は1割程度と特に低い
- ・運動しない理由は「時間に余裕がない」が最多 など



運 動

健康づくりのポイント 2

健やかな毎日過ごすためには、自分に合った運動を日頃から意識的に行うことが肝心です。また、高齢の方にとっては骨・関節などの運動機能や、認知機能の低下を予防する効果もあります。

改 善 するために

気軽に取り組める運動を日常生活に取り入れましょう！

エレベーターに乗らずに階段を使う、交通機関を一駅前で降りて歩くなど、無理のない範囲で取り組める運動を意識すると、体力の維持・向上につながります。また、少し速めのペースで歩くことで血行を促進し、生活習慣病の予防・改善が期待できます。

健康づくりセンター運動指導員のおすすめ //

筋肉量を落とさないための運動で体力を維持

全身の筋力が低下すると、生活の中で消費するエネルギーも減るため太りやすくなります。特に下半身の筋力が衰えると、転倒や歩行困難、活動の減少を招きます。

下半身全体を鍛えるスクワットに挑戦！



- ・足を腰幅に開き、両手は胸の前で組むか、膝の上に置く
- ・お尻を後ろに引き（椅子に腰かけても良い）、息を吐きながらゆっくりと立ち上がる
- ・足の裏はしっかり床につけ、膝は爪先より前に出ないようにする

このほかの運動もホームページで紹介しています

運動不足の方へ 健康エール 検索

知っていますか？

サッポロスマイル体操

誰でも簡単に取り組める介護予防体操です。「バランス&ストレッチ」「筋トレ」「脳トレ」「口腔^{こうくう}」の4種類の動画を公開しています。

サッポロスマイル体操 検索

サッポロスマイル体操



／ できていますか？健康度チェック！ ／

- ☐ 日常生活で積極的に体を動かしている
- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 外出できるときは男性90分(9,000歩)・女性80分(8,000歩)以上歩いている



現 状

札幌市民は睡眠が十分に取れていない

世代や性別で見ると…

・睡眠を取っても疲労が取れない人や、ストレスを感じている人の割合が、特に働く世代で男女共に上昇している など



休 養

健康づくりのポイント 3

心身の疲労を取る「休」と、趣味などで余暇を楽しむ「養」を十分に取ること、は、健康を保つために欠かせません。ストレスや悩みを解消することにもつながります。

改 善 するために ……

自分に合った気分転換や睡眠の方法を見つけましょう！

心と体の状態には密接な関係があるもの。体を動かすことで気分を晴らしたり、心をリラックスさせたりすることができるほか、睡眠のリズムを整えることなども期待できます。また、趣味や好きなことを楽しむ時間を作ることも休養の大事な要素です。

精神保健福祉センター相談員のおすすめ //

心と体の緊張を緩める

アロマの香りを楽しむ、ゆっくりと入浴する、温かい飲み物を飲む、音楽を聞く、心を許せる人と話すなど、自分なりのリラックス方法を探してみましょう。また、ストレッチや散歩などの有酸素運動で、体を動かすことも効果的です。

考え方を工夫する

ストレスがかかった状態では、自分のできないことや駄目な点に目が行ってしまいがち。一呼吸おいて、できていることやうまくいっている点に注目したり、思っていることや悩みを紙に書き出したりすると気持ちが楽になることがあります。

いつまでも元気に 過ごすために

ちょっとした心掛けや習慣化が大切な健康づくり。その取り組みは、自分の生活と向き合い、改善していくことにもつながります。皆さんもできることから始めてみませんか。



できていますか？健康度チェック！

- ☐ 日中に眠気を感じない十分な睡眠を確保している
- ☐ 自分なりのストレス解消法がある

ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は厚別区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。



厚別区

大谷地駅～ 厚別公園競技場コース

約4.1km／約1時間／消費カロリー約270kcal

地下鉄東西線大谷地駅周辺を出発して厚別公園競技場を散策するコース。川に沿った道や木々が並ぶ散策路があり、リフレッシュするのにおすすめです。

問い合わせ 厚別区健康・子ども課

☎895-1881

出発地点・到着地点 地下鉄東西線大谷地駅すぐ
(厚別区大谷地東3)



木々の間を行く陽だまりロード

ウォーキングやサイクリングを楽しむ方に人気がある道。木漏れ日の中を進み、トンネルをくぐり抜けてゴール地点へ向かいます。



体力に自信のある方は、ウォーキングに外周舗装路600mを追加するのもおすすめです。

出発前に
チェック!

健康的な歩き方を 身に付けよう

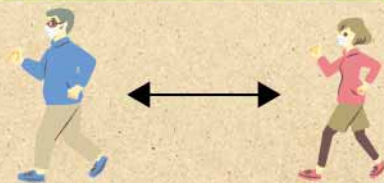
- ✓ 目線は真っすぐ
- ✓ 腕は前後に大きく振る
- ✓ 顎を引く
- ✓ 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- ✓ かかとから着地
- ✓ 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果が高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けることが大切です。

こちらも
確認!

ウォーキング時の 新型コロナウイルス感染症対策

- ✓ 人との距離をなるべく空ける
- ✓ できるだけマスクを着ける



海外の一部の研究では、ウォーキングの際は5m、ジョギングの際は10m他人との距離を空けることが推奨されています。マスクを着用しながらの運動は普段より体に負荷がかかるので、無理のない範囲で運動するようにしましょう。

参考: スポーツ庁ホームページより「安全に運動・スポーツをするポイントとは?」



天高くそびえ立つ 公園のシンボル「榎」

1989(平成元)年の国民体育大会開催を記念して、彫刻家・国松明日香氏が制作した高さ16m余りに及ぶ鋼鉄製のモニュメント。道民が北の大地の上に風に向かって毅然として立ち、未来に向かって限りなく飛翔することを願って建てられました。



さんりがわ 三里川に架かる はまなす橋

散策路に沿ってゆるやかな弧を描く橋。渡りながらUターンした後は、せせらぎに耳を澄ましつつ川沿いの道を進みます。



れ太の椅子と テーブルの休憩所

木目がきれいなテーブルと椅子を備えた休憩ポイント。すぐ横には背の高い針葉樹が並んでいます。



厚別公園入り口の 花壇

ボランティアが維持・管理している、南側の入り口に並ぶ花壇。夏にかけて色とりどりの花を咲かせます。

橋のところで
公園内へ

厚別公園
競技場

厚別区ノルディックウォーキングマップも公開中

今回のウォーキングコースを含む厚別区内の12コースを紹介しており、ホームページで見られます。配布場所については、厚別区健康・子ども課にお問い合わせを。



厚別区 ウォーキングマップ 検索

ボルネオオランウータン

動物を身近に感じられるとともに、自然を守る大切さを学ぶことができる円山動物園。ここでは、そんな動物園で暮らす仲間たちを紹介します。

木の上で生活する
大型の類人猿

マレー語で「森の人」という意味のオランウータン。野生では地上20m以上の樹上で、ほとんどの時間を過ごします。群れはつくりませんが、母子の絆はとても強く、実がたくさんなった木では、数頭が一緒に食事をすることもありますが、緩やかな社会をつくっていると考えられています。

ボルネオオランウータン

分類	霊長目ヒト科
体長	1.2m~1.4m
体重	オス100kg、メス50kg
生息地	東南アジアのボルネオ島
食性	果実や若葉、樹皮や昆虫など



オランウータンは、果物を取るために枝を加工して道具をつくるなど、知能がとても高い動物です。10時と14時の食事の時間には、隠したり道具を使わないと届かない場所に置いたりした食べ物を、いとも簡単に見つけて手に取る姿が見られますよ。

オランウータンの飼育を担当する **李** 職員



ココが面白い!

ロングコールと呼ばれる叫び声
オスには喉から胸にぶら下がる喉ぶくろがあります。これを膨らませて出す声は数km先まで聞こえ、縄張りの主張や、メスへのアピールに使います。

コラム 動物と環境問題 まめ知識

森林の伐採や火災などによる生息地の減少や分断、ペットにする目的での密猟により、生息数は激減。100年前に比べて約92パーセントも減ったといわれています。



ココが面白い!

腕の長さは足の長さの2倍
長さ2mにもなる腕は、振り子のように体を揺らして木から木へと移動するのに最適。手足の親指は他の指と向かい合わせで、枝などをつかみやすい構造です。



開園時間 夏季(3月~10月)9時30分~16時30分、冬季(11月~2月)9時30分~16時
休園日 第2・第4水曜(祝日の場合は翌日。8月のみ第1・第4水曜)、4月・11月の第2水曜を含む週の月曜~金曜、年末
所在地 中央区宮ヶ丘3
入園料 800円。中学生以下、市内在住の70歳以上、身体障害者手帳などを持つ方は無料(証明書が必要)。年間パスポートは2,000円
交通機関 地下鉄東西線円山公園駅から徒歩約15分
バス 円山バスターミナルからジェイ・アール北海道バス[くらまる号]、円山動物園正門下車
駐車場 959台。駐車料普通車700円 **詳細** 円山動物園 ☎621-1426 **円山動物園** **検索**

※新型コロナウイルス感染症の影響による休園期間などは、ホームページか電話でご確認ください



子どもの歯の健康



子どもに歯が生え始めるのは生後6カ月～8カ月ごろ。その後、6歳ごろには乳歯から永久歯へと生え替わり始めます。生涯にわたって健康な歯と口を守るためには、乳幼児のうちから歯の健康に気を配り、適切にケアすることが重要です。

虫歯ゼロに欠かせない3つの習慣

習慣 1

歯磨き



自分で磨けないうちは保護者の方が磨いてあげましょう。自分で磨けるようになってから小学3年～4年くらいまでは、保護者が仕上げを続けていくことが大切です。



歯磨きの仕上げのこつ

- 子どもをあおむけにし、口の中がよく見える明るい部屋で磨く
- 歯ブラシは力の調整がしやすい鉛筆と同じ持ち方で、1本ずつ磨くように小刻みに動かす
- 歯と歯茎の境目や奥歯のかみ合わせの溝、歯と歯の間は虫歯になりやすいので、特に注意する

習慣 2

食生活

甘い食べ物、飲み物は控えめにしましょう。間食を取る場合は、時間と回数を決めるなど、規則正しい食習慣を身に付けることが大切です。



習慣 3

歯科健診

定期的に歯磨きが正しくできているかを確認し、アドバイスをもらうことも重要です。市内の歯科医療機関では、虫歯予防のためのフッ化物の塗布を行っています。



子育て お役立ち ガイド

札幌での子育てに便利な
制度や施設の情報を
お届けします。

各区で虫歯予防教室を開催

市内の保健センターでは、歯科衛生士と管理栄養士による実習を交えた虫歯予防教室を開催しています。開催日程はお住まいの区の保健センターにご確認ください。

区保健センター	電話番号
中央	511-7221
北	757-1181
東	711-3211
白石	862-1881
厚別	895-1881
豊平	822-2400
清田	889-2400
南	581-5211
西	621-4241
手稲	681-1211

※新型コロナウイルス感染症の影響により教室が中止になる場合があります

今月のレシピ

札幌で取れる栄養たっぷりの食材を活用！ 小松菜の豆乳入り茶碗蒸し

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、
おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

【材料(4人分)】

- ◆小松菜 ……………120g
- ◆豆乳(無調整) ……………300ml
- ◆塩 ……………小さじ1/2
- ◆しょうゆ ……………小さじ1
- ◆卵 ……………3個
- ◆サラダ油 ……………小さじ1
- ◆鶏ひき肉 ……………50g
- A ◆しょうゆ ……………小さじ1
- ◆みりん ……………小さじ1
- B ●水 ……………1/3カップ
- 鶏ガラスープの素 ……………小さじ1/4
- しょうゆ ……………小さじ1/2
- 酒 ……………小さじ1
- 片栗粉 ……………小さじ2/3

札幌は道内有数の
小松菜の生産地



茶碗蒸しの器
は代用可能！

器→湯飲み
ふた→アルミ
ホイル

【作り方】

- 1 小松菜をゆでた後、冷水で冷まし、水気を絞って1cm幅に切る。
- 2 豆乳に塩・しょうゆを加え、混ぜて溶かし、溶きほぐした卵を加えてさらに混ぜ、一度こす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら小松菜を加え、油がまわったらAを加えて味を付け、取り出す。粗熱を取って2に加えて混ぜ、茶碗蒸しの器に入れ、ふたをする。
- 4 鍋に器の1/4まで浸る程度の水を入れて火にかけ、沸騰したら3の器を入れて鍋のふたをし、中火で10分ほど蒸す。
- 5 Bを小鍋に入れてかき混ぜながら火にかけ、とろみをつける。
- 6 4に火が通ったら、5のあんをかける。

●市の管理栄養士が考案したレシピ ●6月は国が定めた「食育月間」です。手軽な朝食レシピを区役所(1ページ)などで配布しています



1人分の栄養価
(1人分)
エネルギー138kcal
食塩相当量1.6g

今月のポイント

札幌産の野菜を食べよう

地元の食材を地元で食べる取り組み「地産地消」は、栄養価が高く新鮮なうちに食べられるだけでなく、その地域の農業を盛り上げることに繋がります。

小松菜に含まれる栄養素

カルシウム…骨や歯をつくる、イライラを抑える
▶ホウレン草の約3倍も含んでいて、野菜の中ではトップクラス
鉄…不足すると貧血の原因になる
ビタミンC…カルシウムや鉄の吸収を助ける