

# 市長とトーク



市民の皆さんと市長が対話する取り組みを紹介します。

[詳細](#) 市民の声を聞く課 ☎211-2042

## サッポロスマイルトークを開催します！

市政に関するテーマについて、市民の皆さんと市長が誰でも立ち寄れる場所で対話。率直な意見交換を通して、今後のまちづくりのアイデアを見つけていく取り組みです。



▲昨年度は新型コロナウイルス感染症をテーマに開催

### 第1回- 動物園から考える札幌の未来

環境局参与のこすげまさお小菅正夫氏らと市長が、動物園の役割や動物園条例を定める意義などについて対話します。

対話者環境局参与 こすげまさお小菅正夫氏、酪農学園大学教授 とおいあきこ遠井朗子氏、円山動物園PR大使・シンガー さとうこうだい佐藤広大氏、学生団体「命と自然の学生基地」代表 すずき鈴木なお氏

日時6/25(土)14時～15時30分

会場円山動物園(中央区宮ヶ丘3)動物科学館ホール

費用入園料800円(中学生以下無料)

申込当日直接会場へ

円山動物園公式 YouTubeチャンネルでも生配信!

[サッポロスマイルトーク](#) [検索](#)



## 実践! Health Care ヘルスケア

生活習慣を見直して、健康長寿を目指しませんか?

[詳細](#) 健康企画課 ☎676-5156

### 第1回

### 適正体重を維持する

肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病、「やせ」は貧血や骨密度の低下など、いずれも病気のリスクを高めることが分かっています。体重を目標に近づけ、維持しましょう。

#### 肥満度を表す体格指数「BMI」の計算方法

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### 目標とするBMI

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)(厚生労働省)

#### 適正体重を維持するポイント

- ・決まった時間に1日3回食事を取る
- ・決まった時間に毎日体重を量る
- ・小まめに体を動かす
- ・ゆっくり食べて腹八分目を心がける
- ・栄養バランスの良い食事を取る



#### 札幌市内データ

20歳代女性  
やせの方の割合



50歳代男性  
肥満の方の割合



出典:健康づくりに関する  
市民意識調査(2017年)

広告