

2022

9

September

厚別区民のページ

広報

# あつべつ



『わにぞら』 すずき りんじろう 鈴木 琳二郎さんの作品

第12回  
みんなの!  
新さっぽろフォト  
コンテスト  
受賞作品の一部を  
紹介します

## 今月の 特集

### 今から気を付けたい食事のポイント

今月は、健康で長生きするために、栄養バランスが整った食事や、野菜や乳製品の摂取、減塩など、気を付けたい食事のポイントを紹介します。少し意識することで簡単に取り組めますので、今から実践してみませんか。



#### 厚別区役所関連施設 ※市外局番は011

- 厚別区役所 ☎ 895-2400(代表) まちづくりセンター
- 厚別保健センター ☎ 895-1881 厚別中央(厚別中央4の3) ☎ 891-3907
- (以上、〒004-8612 厚別中央1の5) 厚別南(厚別南1) ☎ 891-1666
- 厚別区土庫センター ☎ 897-3800 厚別西(厚別西2の3) ☎ 891-4555
- (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) もみじ台(もみじ台北7) ☎ 897-6121
- 青葉(青葉町3) ☎ 892-8177
- 厚別東(厚別東4の4) ☎ 897-2885

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  
☎ 011-222-4894 FAX 011-221-4894(8時~21時・年中無休)  
Eメール info4894@city.sapporo.jp



「よくある質問  
検索」はこちら

#### FM 広報ラジオ番組 \ FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送! /

### 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

- 9月14日 厚別区の食育(再)
- 9月21日 北星学園大学
- 9月28日 北星学園大学(再)
- 10月5日 放課後児童クラブ



過去の放送は  
厚別区ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索



#### 厚別区の人口・世帯数

人口 123,702人(-76) 世帯数 57,915世帯(+2) 8月1日現在、( )は前月比

健康寿命を延ばそう！

# 今から気を付けたい 食事のポイント

食事のポイント!  
01

毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう  
牛乳・乳製品と果物は1日のどこかでプラスしましょう

## 食事の基本(献立例)



健康な身体は、「栄養バランスが整った食事」が土台になります。主食、主菜、副菜に加えて、間食など1日のどこかで、乳製品や果物を食べると栄養バランスが抜群に向上します！水分は喉の渇きを感じる前に、こまめに飲みましょう。

健康・子ども課  
ほしもと 橋本 管理栄養士

### ステップ1 主食を選ぶ(1品)

炭水化物を多く含む食品

- ごはん 1杯 (100～150g)
- パン 1枚 (60g)
- うどん 1玉 (240g)
- 中華麺 1玉 (110g)



### ステップ2 主菜を選ぶ(1品)

たんぱく質を多く含む食品

- 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
- 卵 1個 (60g)
- 肉類 (60g) ● 魚切り身 (70g)
- 納豆 1パック (40g)



### ステップ3 副菜を選ぶ(1,2品)

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品

- サラダ ● きんぴら
- おひたし ● ひじき煮
- 野菜炒め
- 具だくさんのみそ汁(スープ)



簡単！2ステップレシピ料理を紹介

料理が苦手な方でも缶詰とパック野菜を使って簡単にできちゃう♪

## サバ缶サンド

用意するもの

(2人分)

- サンドイッチ用パン 4枚
- サバのみそ煮缶 1/2缶
- ホールコーン缶 1/4缶
- サラダパック(キャベツの千切り) 1/4袋
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 1 ボウルに汁気を切ったサバとコーン、サラダパック(キャベツの千切り)を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 2 サンドイッチ用パンに①の具を挟んで完成！

ワンポイントメモ コップパンやバンズパンなど好みのパンに挟んでもOK

1品で主食・主菜・副菜がとれる料理です



栄養価(1人分)  
エネルギー 254kcal、たんぱく質 11.6g、  
脂質 13.8g、カルシウム 115mg、  
鉄 1.2mg、食塩相当量 1.2g、食物繊維 2.5g

令和2年の  
人口動態調査※  
によると…

日本国民の2人に1人が、がんなど何らかの病気が原因で亡くなっています。毎日の食事は元気で長生きするための「未来の自分への投資」です。正しい食生活の知識を身に付け、まずは1日から、慣れてきたら日数を増やしていき、「意識する」から「実践する」に変えていきましょう。

※人口動態調査～人口動態事象を把握し、人口および厚生労働行政施策の基礎資料を得ることを目的に厚生労働省が実施するもの

食事のポイント!  
**02**

健康を作るキーワードは、「野菜」「減塩」「カルシウム」  
意識して摂取することで、更に元気で長生きを!

毎日プラス1皿  
(約70g)の野菜

野菜は、食物繊維やビタミン、ミネラルが多く、生活習慣病の予防に効果があります。

1日の摂取目標量は350g以上ですが、平成28年札幌市健康栄養調査によると、札幌市民は、料理にするのとあと1皿分足りないことが分かっています。

あと1皿分の野菜例



トマト (中)  
1/3 個



市販のパック野菜  
1/3 袋

ワンポイントメモ

働き盛りの世代は、生活習慣病が発症しやすい世代です。野菜は足りていますか? 意識して食べるようにしましょう!

おいしく減塩  
1日マイナス2g

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因になります。食塩の摂取目標量は1日男性7.5g未滿、女性6.5g未滿です。

約1gの食塩相当量を含む調味料

- ・濃い口しょうゆ小さじ1杯  
→減塩しょうゆまたはポン酢しょうゆに代えると、約0.5gに減塩



- ・サラダにノンオイル和風ドレッシング大さじ1杯で約1g  
→ドレッシングのかけ過ぎに注意

ワンポイントメモ

「汁物は1日1杯」「麺料理の汁は残す」はすぐに実践できる減塩方法です。調味料を減らして、ショウガやニンニク、香辛料や酢などをプラスするのもOK!

毎日の暮らしに  
with ミルク

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、不足しやすいカルシウムの他、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素も含まれ、毎日の暮らしに欠かせません。



ワンポイントメモ

成長期の子どもから、低栄養予防が大切な高齢期まで、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品はいつでもおやつにピッタリです!

食改さんの

バランスアップレシピ集 ができました!

食のボランティアである厚別区食生活改善推進員協議会の皆さん(通称「食改さん」と厚別保健センターが協働でレシピ集を作成しました。「3・1・2弁当箱ダイエット法」という、お弁当箱を使って簡単に栄養バランスを整えることができる方法を紹介しています。詳しくは、厚別区ホームページをご覧ください。詳しくは、厚別区ホームページをご覧ください。詳しくは、厚別保健センターまでお問い合わせください。

▶バランスアップレシピ集



まずはご自身の健康から。さらには、ご家族やご友人などの大切な方、そして、ご近所さんたちにも食生活の大切さを伝えて、健康と笑顔の輪を広げていきましょう!

厚別区食生活改善推進員協議会

小井 志乃栄 さん

9月は食生活改善普及月間です  
食生活を見直そうパネル展を開催します

「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、『食生活を見直そうパネル展』を開催します。ぜひお立ち寄りください。

開催日 9月1日(木)～9月30日(金) 会場 厚別区役所1階ロビー



# 9月

## 厚別区からのお知らせ

9月11日からの内容を掲載しています。

申込時の  
必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢  
⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更・中止となる場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。

厚別区 コロナ 中止

検索

### 食とノルディックウオーキング体験講座

ノルディックウオーキングとクッキングデモを行う講座です。ノルディックウオーキング講座では、ポールの使い方や歩き方をベテラン講師が丁寧に解説します。クッキングデモでは、料理講師による手軽にたんぱく質を取れるレシピの紹介と講話を行います。

日時 2日間の日程で開催

**1日目** 10月13日(木)9時15分～11時30分(ノルディックウオーキング講座)

**2日目** 10月26日(水)10時15分～12時(クッキングデモ)

※10月13日(木)が雨天により中止の場合は下記の日程へ変更

10月26日(水)9時10分～12時頃(ノルディックウオーキング講座とクッキングデモを同日で開催)

会場 **1日目** ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目3) **2日目** 厚別保健センター

対象 厚別区在住でいずれの日程も参加可能な方

定員 15人【申し込み多数時抽選】

費用 無料

申込 9月20日(火)～9月22日(木)に電話かFAXで  
(受付時間:8時45分～17時15分)

その他 ポールの無料貸し出しあり。クッキングデモの試食はありません。  
新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります

申込先 厚別保健センター ☎011-895-1881 FAX 011-895-5922



### 住民集団健康診査

| 月日       | 受付時間       | 会場                        |
|----------|------------|---------------------------|
| 9月17日(土) | 9時～11時     | 厚別桜台会館(厚別西5条1丁目24-12)     |
| 9月28日(水) | 9時30分～11時  | もみじ台東第1集会所(もみじ台東1丁目1-100) |
|          | 13時30分～15時 | 森林公園会館(厚別北4条4丁目1-5)       |

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

対象 ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、  
後期高齢者医療保険加入者、②は40歳以上の方、③は過去に受診したことが  
ない方

その他 予約不要、直接会場へ。①の費用や持ち物などの詳細は受診券や  
パンフレットで確認、②③の費用は無料  
(②の間診により喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター ☎011-222-4894



## がん検診(胃・大腸・肺)

- 日時 10月11日(火)、12日(水)、13日(木)9時～10時30分  
会場 厚別保健センター  
定員 40人【先着順】  
対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数ごとの年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)、肺(胸部エックス線):40歳以上  
費用 胃:1,100円、大腸:400円、肺:無料  
(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)  
※減免制度あり。詳細は申込時に確認  
申込 9月27日(火)までに電話で(受付時間:8時～21時)。  
肺がん検診は申し込み不要

申込先 札幌市コールセンター ☎011-222-4894



## 国民健康保険料の夜間納付相談

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

- 日時 9月22日(木)20時まで  
場所 厚別区役所1階9番窓口  
(庁舎東側の時間外出入り口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係 ☎011-895-2597

## スマイルふたごちゃん

多胎児の保護者同士で交流をしたり、保育士が紹介する遊びを子どもと一緒に楽しんだりしませんか。子育て中のご家庭を地域で応援する方たちにも会えます。

- 日時 10月6日(木)14時～15時  
会場 厚別保健センター  
定員 6組【先着順】  
対象 就学前の多胎児のお子さんとその保護者  
費用 無料  
申込 10月3日(月)～5日(水)に電話で(受付時間:9時～17時)  
その他 一部変更や中止となる場合があります。親子で参加する講座のため託児はありません。



詳しくは「さっぽろ子育て情報サイト」で

▶さっぽろ子育て情報サイト  
「スマイルふたごちゃん」



申込先 健康・子ども課子育て支援担当 ☎011-895-2514

広告

## 厚別区民友愛セールの中止について

例年10月に開催している「厚別区民友愛セール」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の開催を中止することといたしました。当行事を楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

詳細 厚別区連合女性部連絡会議事務局(厚別区地域振興課内)

☎011-895-2442



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため

### 基本的な感染対策を徹底しましょう

#### 普段の生活で

状況に応じてマスクを着用し、人との距離をとるなど「密」になる状況を避けましょう。また、手洗いや手指の消毒、部屋の換気を徹底しましょう。



#### 飲食の場面で



会食は短時間で済ませ、深酒や大声を出すことはやめましょう。また、会話をするときはマスクを着用しましょう。

▶マスク会食を心掛けましょう



区役所の「密集」回避にご協力ください

郵送でできる手続きがあります



区役所での手続き待ちや混雑による「密集」がないので、郵送での申請・請求が便利で安心です。

<郵送でできる手続きの例>

住民票の請求、戸籍謄本・戸籍抄本の請求、児童手当の申請・届出、介護保険の認定(申請新規・更新・区分変更)など

郵送でできる手続きの詳細は厚別区ホームページで



広告