



# 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

## 市長と語ろう！ サッポロスマイルトーク

市政に関するテーマについて、市民の皆さんと市長が対話。率直な意見交換を通して、市政に生かすとともに、参加者の市政への理解や関心を深めていく取り組みです。

### 第1回 生涯にわたる健康づくりを考える

スポーツの知識を生かした健康づくりや、企業との連携による働く世代の健康づくりなどについて、専門家や市長と対話する方を募集します。

申込



日時 10/7(土)14時30分～16時  
会場 生涯学習センター(西区宮の沢1の1ちえりあ内)  
登壇者 清水 宏保氏(長野五輪金メダリスト)、  
玉腰 暁子氏(北海道大学大学院医学研究院教授)



対象 企業や地域などで積極的に健康づくりの活動に取り組んでいた、自身で運動や生活習慣の改善など健康づくりに取り組んでいた方30人

申込 9/1(金)～22(金)に右記コードから。インターネット環境のない方は9/1(金)から区役所、市役所1階市民の声を聞く課で配布する申込用紙を22(金)(必着)まで。抽選

生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしませんか？

【詳細】健康企画課 ☎676-5156

実践

# ヘルスケア

市民の食生活の特徴1

第5回

## 食生活の改善

栄養バランスの取れた食事を1日3食しっかりと食べることが、健康で元気に過ごすために大切です。市の健康・栄養調査の結果から現状を知り、食生活を見直しましょう。

### 野菜が不足気味(20歳以上の方)

野菜摂取の平均量は男性289グラム、女性280グラムという結果に。

1日の目標量の350グラムに対して、約70グラム(小鉢1つ分)足りていません。

#### 野菜を手軽に食べる工夫

- ①加熱してかさを減らす(おひたしなど)
- ②野菜の作り置き料理を用意する(煮物、きんぴらなど)



きんぴら

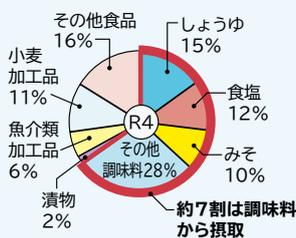
おひたし

### 食塩を取りすぎの傾向(20歳以上の方)

目標量の男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満に対して、全年代で上回っています。

市民の食生活の特徴2

こんな食品から食塩を取っています



#### 減塩の工夫

- ①調味料は「かける」より「つける」習慣を
- ②みそ汁などの汁物は具を多くして汁を控える
- ③麺類の汁は残す

広告