

もっと知ろう！
ウェルネスのこと



ウェルネスって？

誰もが心身ともに健康で、生き生きと幸せに暮らし、生涯現役で活躍できること。普段の生活を振り返りながら、自分に合うウェルネスにつながる取り組みを見つけてみませんか。



自分の体を知ろう

がん検診

胃がん、大腸がん、子宮がんをはじめとする各がん検診は、対象年齢などの条件を満たすと安価に受診できます。がんの早期発見は治療率向上において非常に重要です。まずは検診から始めてみませんか？

9月は
がん征圧
月間！



対象、申込方法
などの詳細

睡眠の質を上げよう

睡眠時間を確保しつつ、質を上げることが重要です。寝室を暗くしてリラックスできる環境を作りましょう。

実践ポイント

朝や日中に日光を多く浴びる：体内時計が整い、入眠がスムーズになり、睡眠の質の向上につながります



湯船に入ろう

就寝の1、2時間前に入浴し体を温めると、入眠しやすくなります。

実践ポイント

39℃前後のぬるめのお湯に10～15分入る：血行促進につながります



詳細

成人歯科健診

満20・30・40・50・60歳の方は自己負担500円（満70歳、市民税非課税世帯の方などは無料）で受診可能。対象の方には7月以降順次はがきをお送りしています。むし歯や歯周病の早期発見に！

申込 右記コードで実施歯科医療機関を確認！



9・10月は健康づくり促進期間 4つのアクションで健康な毎日を！

市では、9・10月を「健康づくり促進期間」とし、市民の皆さんの健康づくりを促す取り組みを進めています。市が推進するウェルネスにつながる「タベル・ウゴク・ハカル・トノエル」のそれぞれの行動に焦点を当てて、手軽に実践できる健康習慣をご紹介します。秋のイベント情報も必見です！ 詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3511



札幌市ウェルネス
推進キャラクター
ウェルネコ



毎日の食事に 「ちょい足し・ ちょい引き」

野菜をちょい足し

野菜摂取目標量は1日当たり350gで、小鉢5品分程度。20歳以上の市民の平均摂取量は284g※で、目標量まであと小鉢1品程度です。

※令和4年「札幌市健康・栄養調査」より

実践ポイント

野菜のおかずを1品追加：片手1杯分の生野菜は約60g。簡単に量を把握できます



調味料をちょい引き

日本人はしょうゆやみそなど食塩を含む調味料を多く取る傾向が。食塩過多は高血圧などのリスクを高めるため、一度に使う調味料の量を減らして減塩を意識しましょう。

実践ポイント

食塩を含む調味料を減らし、少量の酸味を利用：酸味を加えると、塩味を実際の量よりも強く感じられます



日常の 隙間時間に 運動を

プラス10分歩く

日常生活でプラス10分（約1,000歩）歩きましょう。早歩きや大股で歩き、運動強度を高めることも効果的です。

実践ポイント

地下鉄を一駅手前で降りて歩く：仕事帰りに気軽に始められる運動習慣です



ながら運動を意識

座りっぱなしは血流悪化や筋肉減少の原因に。何かのついでに体を動かすようにしてみましょう。

実践ポイント

歯磨きしながらかかとの上げ下げをする：ふくらはぎの筋肉が引き締まります



札幌市×イオン北海道 ざっぼろウェルネスイベント

健康測定会やパラスポーツ体験のほか、会場内のウォーキングコースを巡るデジタルスタンプラリーなどが楽しめます！

日時 10/17(土)、18(日)10～12時、13～17時
会場 イオンモール札幌寒夏（西区寒夏8の12）
参加料 無料
申込 当日直接会場へ 推奨野菜摂取量などを測定できます▶



道民生き生き第19回大会

運動、口腔ケア、笑いの観点から健康を学べる講演会。歯科医師、保健師による相談会や健康測定ブースも！

日時 10/10(土)12時30分～15時45分（開場10時30分）
会場 共済ホール（中央区北4西1）
参加料 2,000円。学生は1,000円。入金確認後チケットを送付
申込 ファクス、Eメール、右記コード。参加人数、参加者全員の住所、氏名・ふりがな、電話番号、Eメールアドレスを記載し、9/30(木)までに一般社団法人北海道健康医療フロンティア（ファクス214-9066、hnmfrontier@gmail.com）へ



バイタリティ Vitality札幌ウェルネスウォーク2026

ウォーキングなどを行い、週間目標を達成すると特典がもらえます！

日時 ①9/28(月)～11/22(日)、②10/5(月)～11/29(日)
対象 市内に居住が通算する15歳以上の方
定員 ①②合わせて10,000人
参加料 無料
申込 ①は9/21(火)～27(日)、②は9/28(月)～10/4(日)に右記コードから事前登録の上、住友生命のアプリ「Vitality」をダウンロード。先着



ムーブマップス NoMaps WELLNESS 2026

企業による健康関連の体験ブースや、ステージセッションに参加して、健康への最初の一歩を踏み出ませんか？

日時 9/26(土)、27(日)10～17時
会場 駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）北3条
交差点広場ほか
参加料 無料
申込 当日直接会場へ



楽しく参加して
もっと健康に！

秋の ウェルネス イベント情報

2026・9 | 広報ざっぼろ

8