

さっぽろウェルネス(タベル) 健康対策検討部会の設置について



札幌市保健福祉局
ウェルネス推進部ウェルネス推進課

第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン

令和4年度(2022年度)～令和13年度(2031年度)

目指すべき都市像		
「ひと」「ゆき」「みどり」の織りなす輝きが、豊かな暮らしと新たな価値を創る、持続可能な世界都市・さっぽろ		
まちづくりの重要概念		
ユニバーサル(共生)	ウェルネス(健康)	スマート(快適・先端)
誰もが互いにその個性や能力を認め合い、多様性が強みとなる社会の実現	誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会の実現	誰もが先端技術などにより快適に暮らし、新たな価値の創出に挑戦できる社会の実現

○令和6年4月、保健福祉局に**ウェルネス推進部**を新たに設置



R6.4新設
ウェルネス推進部



○市民の健康増進と健康寿命の延伸を目指して、さまざまな取組を行っています



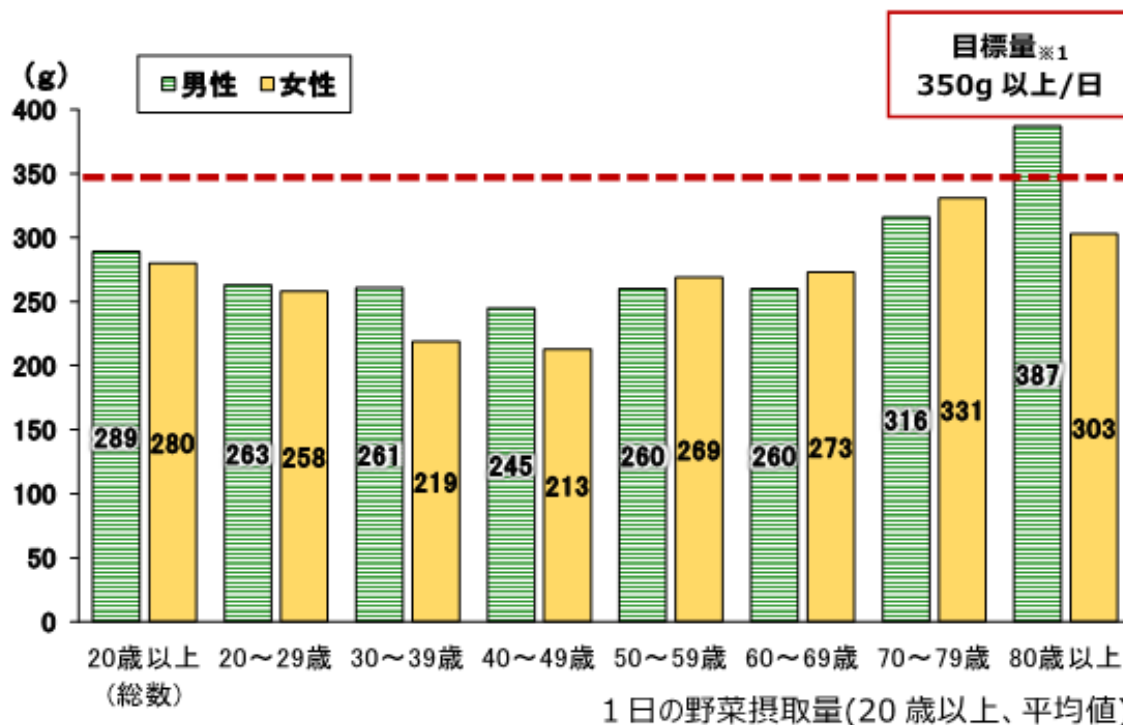
ウェルネス何スル?
～カラダにイイこと、もう一歩～



札幌市における野菜摂取の状況①

- 1日の野菜摂取量の平均値は284g(20歳以上)
- 年齢階級別では、男女ともに40歳代で最も少ない
- 野菜を1日350g以上摂取している人の割合は29.8%
- 目標量の半分未満の割合は若い世代に多い

約70g
野菜不足



目標量の350g以上に
達していない！

令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

なぜ、1日350g以上の野菜摂取なの？

- 必要な栄養素を効率よく摂取でき、健康維持に役立つため
- 野菜の摂取は、循環器疾患やがんの発症リスクを低下させる
- 野菜だけ食べていればOKではないので、
バランスの良い食事を意識することが大切。
その上で、積極的に野菜をたべることが大切



札幌市における野菜摂取の状況②

こんな傾向がみられました

○1日の野菜摂取目標量を知っている人は、野菜を350g以上摂取

○朝ごはんを食べる人は、野菜を食べている

○主食・主菜・副菜（ごはんとおかずなど）をそろえた人の方が、野菜を多く摂取

○1日3回野菜を食べている人は、

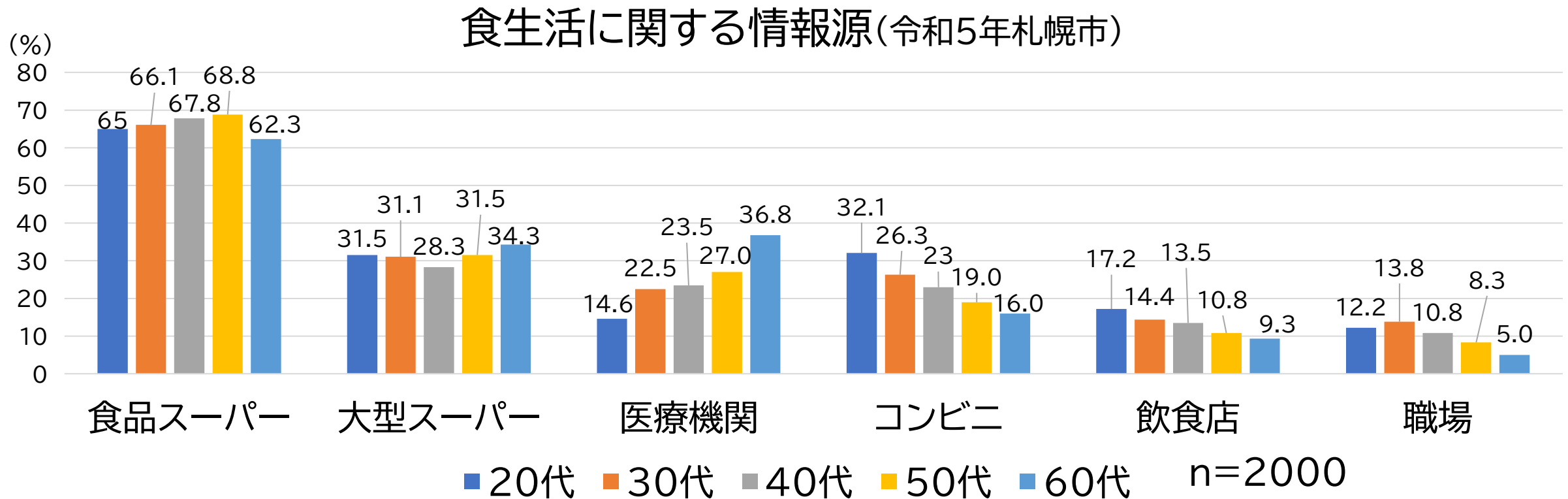
野菜を350g以上食べている



その他の札幌市の調査から

○野菜不足という実感がない(R5)

○食生活の情報源はスーパーが最も多い。年代により「医療機関」、「コンビニ」



部会設置の目的

○第4次札幌市食育推進計画及びさっぽろウェルネスプロジェクトの食生活分野について、企業、大学、各団体と連携した取組の充実強化に向けた検討を行うことを目的に設置する

○市民の野菜の摂取不足が食生活の大きな課題となっていることから、重点テーマとする

○「20歳以上1日野菜摂取350g以上」の達成に向け、特に若い・働く世代を中心とした市民への周知を行う。また、野菜やその関連商品の販売などを通して普及啓発を行い、市民が自然と健康的な食事を選ぶような食環境整備の推進を図る



根拠・構成員

○札幌市食育推進会議条例第9条に基づき、食育推進会議に部会を設置する

○部会の設置にあたって、部会に属すべき委員及び臨時委員は、会長が指名する

令和6年度 さっぽろウェルネス(タベル)健康対策検討部会 委員名簿(敬称略)

氏名	所属	備考
飯岡 万里子	札幌市食生活改善推進員協議会 会長	札幌市食育推進会議委員
菊地 和美	藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 教授	札幌市食育推進会議委員
酒井 充	株式会社ファミリーマート オペレーション本部 北海道・北東北リージョン 札幌中央営業所 営業所長	
高橋 恭子	国立大学法人 小樽商科大学 保健管理センター所長・教授	
松本 直子	市民委員	札幌市食育推進会議委員
真山 雄貴	カゴメ株式会社北海道支店 営業推進グループ 主任	

依頼内容

1 委員の委嘱と部会へのご出席

- ・今年度1～2回の部会の開催予定

2 市民に向けた取組の検討

- ・市民の野菜摂取量の増加対策を検討(周知方法等)

3 依頼後の展開

- ・企業や大学等との連携した取組
- ・周知方法の実践

○主なターゲット層は、若い世代(高校卒業後)から、働き世代50歳代

これまでの札幌市の取組

- ① 1日の野菜摂取目標量（350g以上）を知る
- ② 1日3回、野菜を食べる
野菜を食べる回数を増やす（朝食欠食しない）
- ③ 1食に主食、主菜、副菜をそろえる

キャッチコピー：1日3回ベジだべさ！



1日3回

ベジ
だべき!

1日のめやす **350g** 以上。

野菜食べる回数を増やしてみれば
いいんじゃないかい?



 札幌市保健福祉局
ウェルネス推進部

SAPPORO



これまでの札幌市の取組

○野菜摂取量の見える化 推定野菜摂取量測定会↓



ウェルネスイベント

推定野菜摂取量測定機の活用



コンビニエンスストアにおけるPR



大型スーパーにおけるPR



○料理教室・調理実習



○サマーフェスタ (野菜に親しむ取組)



○食生活改善推進員協議会 (ボランティア)による低栄養予防教室



○教室や講師派遣



○区役所食堂や飲食店との連携



○農園での収穫体験



○その他: パネル展の開催、企業連携など



札幌市食育情報

