

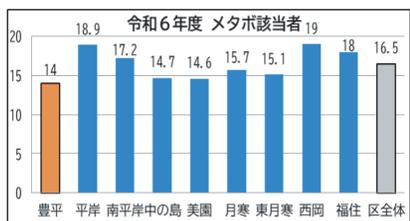
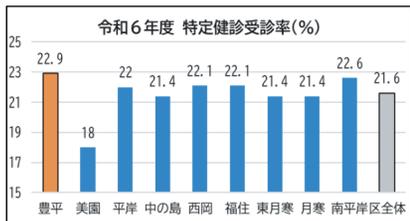
# 福まち愛

とよひら  
51号

令和7年11月30日発行  
とよひら福祉のまち推進センター  
発行責任者: 運営委員会委員長 渡辺英雄  
電話: 811-9435(まちづくりセンター)

## 1 豊平地区の誇り！健診受診率 No. 1 ??

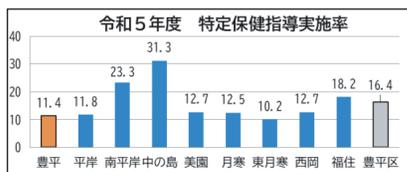
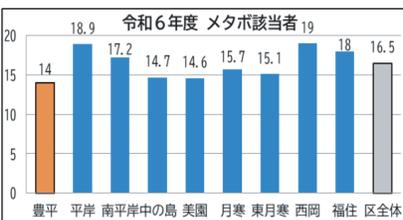
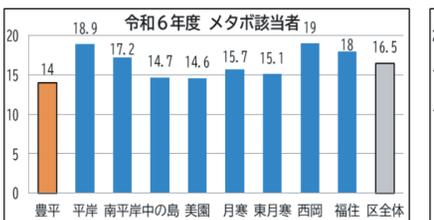
令和6年度、豊平地区の国民健康保険加入者の健診受診率は22.9%で、区内9地区で堂々の1位でした！また、メタボリックシンドローム該当者の割合も区内9位と低く、健康意識の高さを示しています。



しかし、この健診結果には私たちの未来を脅かす「黄色信号」が隠されています。



この「メタボ予備群」の状態を放置すると、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が重なり、最終的に脳卒中や心筋梗塞といった、介護が必要となる重大な病気へ進行するリスクが非常に高くなります。さらに、豊平地区は健診でメタボ予備群と判明した方へお勧めしている特定保健指導の実施率は残念ながら、区内で2番目に低くなっています。せっかく健診を受けて早期発見できても、その後の予防行動につながらなければ、将来の健康を危険にさらしてしまいます。



健診をきっかけに、予備群の段階で適切な特定保健指導を受けることが、豊平地区の健康を守る鍵となります。皆さんが今から元気で長生きできる取組みを始めましょう。

## 3 自分事として行動を！元気で長生き(健康寿命の延伸)のために

あなたは今年度の健診を受けましたか？あなたの今の健康状態はいかがですか？健診は「病気を見つける」だけでなく、「まだ病気ではないが、このままでは危ない状態(予備群)」を発見するための最も重要な自己投資でもあります。「健康寿命の延伸」とは、単に長生きすることではなく、介護を必要とせず、心身ともに元気で自分らしく生活できる期間を延ばすことです。豊平地区の皆様、ご自身の健康を守り、いつまでも地域の活動に参加できる元気な生活と一緒に目指しましょう。



豊平地区がいつまでも元気な街であるために、ご自身の健康を守る行動をしましょう！

## 4 元気で長生き！『健康寿命の延伸』は今日からの健診と予防から

- 健診受診のすすめ**  
まだ今年度の健診を受けていない方は、自分の体を知るためにすぐに健診を予約しましょう。健診は指定医療機関で受けられるほか、2月7日(土)9:30~11:00に豊平区民センターで今年度最後の住民集団健診があります。年度内に1度は受診しましょう。
- 特定保健指導の活用**  
健診で「予備群」と指摘された方は無料で専門家の助言が受けられる特定保健指導を活用しましょう。
- 健康のための予防行動**  
脂質の改善は食生活(野菜の摂取、揚げ物の頻度を減らす)やウォーキングなどの軽い運動を意識する行動から始められます。

### 豊平地区の人口と健診データから見る『元気で長生き(健康寿命の延伸)するために必要なこと』

豊平区保健福祉課保健支援係 保健師 岡部 麻奈美

豊平地区は年少人口(15歳未満)が区内で最も少ない一方で、学生が多い街という背景もあり、平均年齢は区内3番目の若さという特徴があります。高齢者の人口は6,276人約22.3%で横ばいですが、65歳以上の方の23.6%の方が要介護認定を受けています。20年後、2045年の札幌市の将来推計人口では、高齢化が進み、高齢者人口が約17.8%増えると言われていますので、今から豊平地区で元気に自分らしく生活をする準備をしましょう。



### 知っていますか？ 私たちの豊平地区の人口と健康の現状

令和7年10月1日現在、札幌市には195.6万人、豊平区には22.8万人、豊平地区には28,202人、19.271世帯の方が暮らしています。区内で人口は4番目、世帯数は3番目の規模を持つ、歴史と活気ある街です。

豊平地区は年少人口(15歳未満)が区内で最も少ない一方で、学生が多い街という背景もあり、平均年齢は区内3番目の若さという特徴があります。高齢者の人口は6,276人約22.3%で横ばいですが、65歳以上の方の23.6%の方が要介護認定を受けています。20年後、2045年の札幌市の将来推計人口では、高齢化が進み、高齢者人口が約17.8%増えると言われていますので、今から豊平地区で元気に自分らしく生活をする準備をしましょう。

## 2 健診データが示す『豊平のジレンマ』隠れたメタボ予備群に迫る危機

豊平地区はメタボリックシンドローム該当者は少ないものの、「メタボ予備群」に該当する人の割合が区内でなんと2番目に多いという深刻な結果が出ています。「メタボ予備群」に該当する方の検査項目を見ると、特に「脂質の有所見率」が区内1位、「血糖の有所見率」が区内3位となっています。



## 福祉推進員18分区 寒川 怜子さんへ 人命救助功労で地区社協会長表彰!!

10月3日(金)18分区寒川さんが豊平地区社会福祉協議会より人命救助による表彰状を授与されました。豊平地区社協と町連の合同事業で、80歳以上の方に敬老祝品を配布していたところ、インターホンを押しても応答がなく外側の窓から確認したところ居間で倒れているのを発見！室中に入り声をかけ簡単な会話をすることも、体は動けない状態！すぐ119番に連絡し救急車が到着！発見が遅ければ



命の危険があった」と言われました。素晴らしいご貢献にたくさんの拍手が送られました。



## ボランティア大会開催!!

10月13日体育の日9時より、とよひら福祉のまち推進センターと町連体育振興部共催の第1回モルック大会を東園小学校グラウンドにて行いました。初めての大会でしたが、10チームの参加があり頭脳とテクニックのプレーが繰りひろげられました。初めてモルックをする方も参加し、ゲームごとにたくさんの歓声があがっていました。1位は旭水①チーム！おめでとうございます。審判には、豊平区社会福祉協議会、介護予防センター・美園、第1包括支



援センターの方々へいただきました。風が強く寒い日でしたが、みなさんと一緒にカラダを動かし、楽しく交流できた一日でした。たくさんのご参加ありがとうございました。



9月25日(木)福まち発！地域福祉市民活動フォーラム「福まち活動未来へつなぐために」福まち事業30周年「く」にて永年勤続表彰式がありました。20年以上の方が対象で豊平地区からは12分区福祉推進員佐藤恵子・石川陽子さんの2名が表彰されました。おめでとうございます。(市民ホールロビーにて区社協事務局長・まちセン工藤所長等立会) センター美園、第1包括支援センターの方々へいただきました。風が強く寒い日でしたが、みなさんと一緒にカラダを動かし、楽しく交流できた一日でした。たくさんのご参加ありがとうございました。

## 福祉活動 永年勤続 市長表彰

## 高齢者に関する相談窓口



<h3>豊平福祉のまち推進センター</h3> <p>豊平地区福祉のまち推進センターでは、豊平地区の各町内会に福祉推進員97名と福祉協力員2名を委嘱して、民生・児童委員とも連携し見守りや相談を担当しております。活動を通じて皆様からいただいた様々な相談事を下記の関係機関と連携して解決に努めます。福祉推進員、協力員は顔写真入りの身分証を携帯しています。</p> <p>電話: 811-9435 (豊平まちづくりセンター内)</p>	<h3>豊平区第1地域包括支援センター</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者やご家族の様々な相談(総合相談窓口)</li> <li>介護保険に関する相談</li> <li>消費者被害や高齢者虐待の相談等</li> </ul> <p>電話: 841-4165</p>	<h3>豊平区介護予防センター美園</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防などの相談</li> <li>すこやか倶楽部など介護予防教室の開催</li> <li>地域の介護予防活動支援</li> </ul> <p>電話: 817-1294</p>
<h3>豊平区役所保健福祉課保健支援係</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の認知症予防や生活習慣病等健康に関する相談</li> </ul> <p>電話: 822-2461</p>	<h3>豊平区生活支援推進員</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域資源の把握(生活便利帳の作成)</li> <li>困りごとの共有</li> <li>話し合いの場づくり</li> <li>新たな支え合いの仕組みづくり</li> </ul> <p>電話: 070-4792-5764</p>	<h3>豊平区社会福祉協議会</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の見守り活動やサロン活動の支援</li> <li>ボランティアの依頼・活動希望の相談</li> <li>日常生活自立支援事業(金銭管理サービス等)や福祉除雪の相談</li> </ul> <p>電話: 815-2940</p>



**大人食堂 試運転**

高齢者の生活支援ニーズ「孤立」「交流の機会」「移動の問題」...  
地域貢献事業や社会福祉法人等の協力であらたな可能性  
9月29日(月)シニア対象「大人食堂」試運転開始  
爺さんも、地区福まち運営委員長として協力、参加させていた。移動手段は、福祉施設のデイスーパー送迎用マイクロバス等の空き時間の運行協力である。

2層の生活支援推進員が「豊平橋南地区ふれあいカフェ」の開催の中で、時々「食事会」の交流の中から「カレー・ルー」を使用しない昔風の「カレーライス」が良いのではないかと、札幌ゲストハウス成屋さんのSさんの調理で、何回か試食してきた。

2層支援員の発案で、地域の社会福祉法人から「地域貢献の機会があれば協力したい」要望を聞いていた。区内各地域(豊平・平岸・美園・区の島)の交流サロンにも呼びかけ、各サロンから数ずつ代表参加し、この日の「大人食堂」となった。

調理にはふれあいカフェ・成屋のSさん、同地区福祉協力員Yさんが腕を振った。  
食事の後、区社協1層生活支援員から開催趣旨についての説明があり、移動の手段に協力いただいた豊平豊翔館「豊翔の里」の施設概要説明、開催場所である社会福祉法人ノテ中の島の施設概要の説明を受けた。その後、ノテの理学療法士から、介護予防体操のコーチングを受けながら、身体を動かした。時間不足となり、施設見学会は中止となった。



### 子育てサロン

子育てサロン運営の中心となる主任児童委員が交替りましたが、新年度は、支援に当たる福祉のまち推進センターの子育て支援事業部の推進員、民生委員、町連女性部等の皆さんの支援・協力を得て、「こりんご旭水ひろば」「こりんご東園ひろば」を下記日程で実施します。

**こりんご旭水ひろば**

〈開催時間〉 AM10:00 ~ 11:30 ※毎月第3火曜日など			
〈開催場所〉 旭水会館 (豊平区水車町6丁目1-21)			
4月15日	5月27日	6月17日	7月15日
8月5日	9月9日	10月7日	11月11日
12月16日	1月27日	2月17日	3月10日

**こりんご東園ひろば**

〈開催時間〉 AM10:00 ~ 11:30 ※毎月第4金曜日など			
〈開催場所〉 東園小学校1階ミ二児童会館 (豊平区豊平1条12丁目1-11)			
4月25日	5月23日	6月27日	7月11日
8月29日	9月26日	10月24日	11月21日
12月5日	1月23日	2月6日	3月6日



### 長生き音頭

元元 元気で シヤンとね  
長生き音頭でシヤンとね  
シヤンとね  
それ！ シヤンとね

① まだまだ若い まだ若い  
70なんて まだ若い  
ひよとして迎えに来たならば  
只今 お留守と言いなさい  
シヤンとね  
それ！ シヤンとね

② まだまだ若い まだ若い  
80なんて まだ若い  
ひよとして迎えに来たならば  
これから お風呂と言いなさい  
シヤンとね  
それ！ シヤンとね

③ まだまだ若い まだ若い  
90なんて まだ若い  
ひよとして迎えに来たならば  
そんなに 急くなと言いなさい  
元元 元気でシヤンとね  
長生き音頭でシヤンとね  
シヤンとね  
それ！ シヤンとね

④ まだまだ若い まだ若い  
100歳なんて まだ若い  
ひよとして迎えに来たならば  
頃みて行くよと言いなさい  
シヤンとね  
それ！ シヤンとね

⑤ まだまだ若い まだ若い  
いくつになってもまだ若い  
ひよとして迎えに来たならば  
あなたが 行きなと言いなさい  
元元 元気でシヤンとね  
それ！ シヤンとね



**老人クラブ お楽しみ文化祭**

さる10月12日(日)に豊平会館にて豊平・美園地区老人クラブ連絡協議会主催、とよひら福祉のまち推進センター後援による「第1回お楽しみ文化祭」が開催されました。この度から「お楽しみ演芸大会」から「文化祭」と演題を変え、加盟5クラブの会員が日頃、趣味を生かした作品の数々を展示した会場を設置した。展示した作品を鑑賞したらどうか？そんなことから広義の観点から「文化祭」と変えました。

開催の前日から、各クラブより自慢の作品が集まり、パ

ネルやテーブル等いっぱい並べられ、開催当日の展示会場への来場者は作品ごとに魅了されておりました。同時に体育室ではのど自慢、華やかな着物の日本舞踊、にぎやかなロックン・ロールには観客までが踊りはじめ、時の青春時代を楽しんだ一場面でした。

フィナーレには北海道踊りを観客交えて「第1回お楽しみ文化祭」も盛況のうちに「また来年も元気で楽しみたいね」の言葉を交わし合い閉幕しました。

### 町内居酒屋

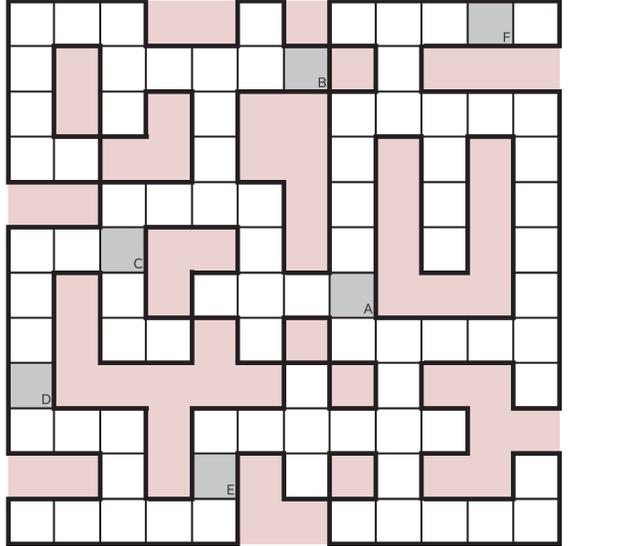
10月4日ふれあいカフェ主催のビール会、生ビール売り切れごめん、から揚げ売り切れごめん、缶ジュース類売り切れごめん、レモンサワー少し残り。  
今回で4回目、1分区、4分区役員、福祉推進員、福祉協力員、民生・児童委員等が売り手側、来た来た、爺さん・婆さんお姉さん・お兄さん・小学生等々90名弱来店、交流した。

**ふれあいカフェの場所が 知れ渡った!**

10月4日ふれあいカフェ主催のビール会、生ビール売り切れごめん、から揚げ売り切れごめん、缶ジュース類売り切れごめん、レモンサワー少し残り。

今回で4回目、1分区、4分区役員、福祉推進員、福祉協力員、民生・児童委員等が売り手側、来た来た、爺さん・婆さんお姉さん・お兄さん・小学生等々90名弱来店、交流した。

### 大人のクイズ「桜」スケルトン



- リスト ※「櫻」の字は「桜」に変えて使用しています。
- ★2文字  
桜力 (桜花)  
キ桜 (黄桜)  
桜ユ (桜湯)  
八桜 (葉桜)
  - ★3文字  
桜トウ (桜桃)  
桜イカ (桜烏賊)  
桜ウオ (桜魚)  
桜ガワ (桜川)  
桜メシ (桜飯)  
シバ桜 (芝桜)
  - フジ桜 (富士桜)  
ワカ桜 (若桜)
  - ★4文字  
桜タモン (桜田門)  
桜チヤヤ (桜茶屋)  
桜フブキ (桜吹雪)  
シダレ桜 (枝垂れ桜)  
ヒカン桜 (緋寒桜)  
ヒガン桜 (彼岸桜)  
ミヤマ桜 (深山桜)
  - ★5文字  
オオシマ桜 (大島桜)
  - カン桜カイ (観桜会)  
コ桜エツコ (小桜エツコ)  
桜イシヨウ (櫻井翔)  
桜ゼンセン (桜前線)  
桜バカズシ (桜庭和志)  
センボン桜 (千本桜)  
ヨ桜オシチ (夜桜お七)
  - ★6文字  
オオハラ桜コ (大原櫻子)  
桜ダジュンコ (桜田淳子)
  - ★7文字  
桜ジマダイコン (桜島大根)

解答欄

A	B	C	D	E	F

リストにある言葉を空きマスに埋めていきましょう。「桜」は漢字、それ以外はすべてカナです。言葉はタテ(↓)又はヨコ(→)に入り、1回ずつしか使えません。解答欄にできる言葉は?