

# 北海道から健康づくりの情報発信！ 2023年5月号

いつも道民の健康づくりに寄与いただき、また、メールマガジンをお読みくださり、ありがとうございます。「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」推進事業では地域での登録店の増加や、住民の皆様への事業周知及び登録店の紹介を進めております。  
【新型コロナウイルス情報】

令和5年5月8日(予定)移行は、新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが、「5類感染症」となり、季節性インフルエンザと同様の取扱いとなります。日常における基本的な感染対策については、個人や事業者の判断に委ねることを基本とし、国として一律に求めることはなく、個人や事業者は自主的な感染対策に取り組んでいただくこととされました。利用される皆様や地域住民の方々への周知にご協力いただきますようお願いいたします。

●R5.5.8から  
何がかわるの？



●5類に移行したら？  
よくある質問



●第三者認証  
制度について



## ▼普及啓発ツールについて

今月は、浦河・静内・室蘭・苫小牧の4保健所が合同で作成した普及啓発ツールを配信します！今回のテーマは、、、！『道民の食生活現状(朝食欠食・栄養バランス)』



←○こちらより  
ダウンロード  
ください♪

○過去のツールも  
こちらより  
ご活用ください！⇒



## ▼▼5月31日は『世界禁煙デー』

世界保健機関(WHO)は、平成元年から5月31日を『世界禁煙デー』と定め、日本においても平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、様々な普及啓発を進めています。

道では「北海道受動喫煙防止条例」に基づき、望まない受動喫煙のゼロを目指して、様々な取組を推進しています。皆様の店舗ではすでに店内禁煙として受動喫煙

防止の対策がされておりますが、利用される皆様や地域住民の方々へも広く周知いただきますようお願いいたします。



●北海道受動喫煙  
ポータルサイト

●受動喫煙ポータル  
サイト卓上POP



## 北海道室蘭保健所からのお知らせ

世界禁煙デーと禁煙週間に合わせ、5月22日(月)午後～6月9日(金)午後16時までむろらん広域センタービル1階ロビーにて『禁煙週間及び歯と口の健康週間』の合同パネル展を行う予定です！ぜひこの機会にご来庁ください！

## ▼▼▼【ご案内】令和5年度調理師試験受験案内

受験資格を満たしている方は調理師試験を受けることができます。

試験日：R5.8.29(火)

試験地：苫小牧市(室蘭市、登別市、伊達市、  
豊浦町、洞爺湖町、壮瞥町に住所を有する者)

試験会場：苫小牧市内(会場未定)

提出先：北海道室蘭保健所

提出期限：R5.5.8(月)から5.19(金)まで

提出方法：持参または郵送



詳細や受験資格、申込  
方法については、  
←←こちらよりご確認ください。

## ▼▼▼▼【新規登録された皆様へ】ほっかいどうヘルスサポートレストランについて

いつまでもおいしく食事をするためには、心身ともに健康であることが大切であり、より適切な食品や情報を選択・入手できる食環境づくりが不可欠です。

そこで北海道では、皆様と協力をして、健康に配慮した食事やオーダー支援など“食物へのアクセス”と、根拠に基づいた食生活や健康に関する情報などの“情報へのアクセス”をこの事業を通して道民の皆様へ提供し、健全な食生活を送るための環境づくりを進めています。

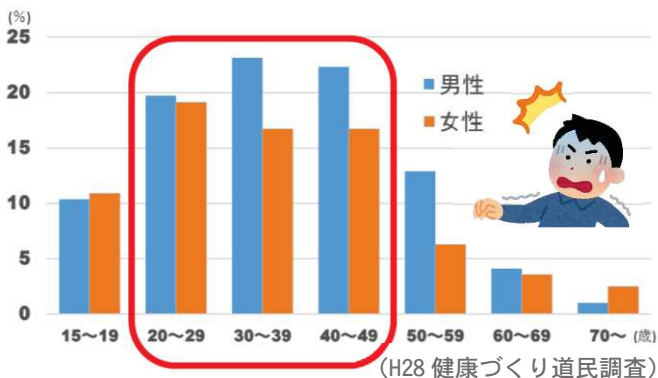
<発行・連絡先> 〒051-8555 北海道室蘭市海岸町1丁目4番1号  
むろらん広域センタービル 2F 北海道室蘭保健所(TEL:0143-24-9844)

[https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/support\\_restaurant\\_archives.html](https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/support_restaurant_archives.html)

## みなさん! 朝食、食べていますか?

がんや糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、適度な運動、適切な飲酒、禁煙の他、規則正しい食生活が大切です。

「朝食をほとんど食べない」と回答した人の割合



北海道では、20~40代のいわゆる「働き盛り世代」で朝食を食べない人が多い傾向にあります。特に、男性の方が朝食欠食をする人の割合が高くなっています。  
朝食を食べないなんて…もったいない!!!

朝食を食べると、  
身体にいいことが  
たくさんありますよ!



作成：北海道室蘭保健所・北海道苫小牧保健所・  
北海道浦河保健所・北海道静内保健所  
実施：北海道

## こんなにたくさん😊 朝食のいいこと

### 体温が上昇👉 朝から元気に活動できます。

- 朝食を食べると、消化管などの筋肉が動き出して熱を作ります。寝ている間に下がった体温を上げて、朝から活発に動きましょう!

### 頭がシャキッと目覚める 集中力アップ!

- 脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間にも消費されます。朝食を食べて補給することで、勉強や仕事の集中力がアップします!

### 整う生活リズム 毎日を快適に過ごせます。

- 私たちの身体には「体内時計」という機能があり、朝食を食べることで1日のスイッチを入れることができます!また、朝食には体内時計を整える役割もあります。

### 胃腸が活発化! おなかスッキリ🌟

- 胃に食べ物が入ることで腸が活発に動き出し、身体から目覚めることができます。

こんなに  
いいことが  
あるんだ!



すごいでしょ!

## できることから始めよう かんたん! 朝ごはん!

### そのまま食べられる 食品を用意してみよう!

忙しい朝でも手軽に食べることができます。



### 前もって準備してみよう!

前日の夜に準備しておけば、朝は温めや盛り付けだけで済みます。夕食をちょっと多めに作っておくのも手です!

※作ったものは早めに食べきりましょう

### メニューのパターンを 決めておくのもアリ!

食品を買う時も食事を用意する時も悩まないの、パパッと準備できます!

