

協力 札幌市

# 今、あなたと共に歩む未来の大地を

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へ



札幌市  
さぼーとほっと基金  
助成事業



挨拶・講話



## ウェルネスによる まちづくり

秋元 克広 氏  
札幌市長



「札幌市における健康寿命延伸に向けた連携協定」を札幌市と締結し、連携して大会を10月19日に開催しました。



第1部 講演



## あなたの血液どろどろ？

5人にひとり 糖尿病  
5人にひとりの成人 腎臓病、35万人 透析

西尾 妙織 氏  
北海道大学病院 血液浄化部 教授

第3部 講演・実演



## 今でしょ！ 運動・健康は 筋肉から

体が変われば、心も変わる

谷本 道哉 氏  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

第2部 元気タイム



さあ 上を向いて歩こう  
笑いたくなくても、  
笑いましょう

伊藤 一輔 氏  
理事 日本笑い学会北海道支部長・医師



植田 美之 氏  
北海道笑ってもいいんでない会運営委員 (笑司)

講師と語る会 (懇親会)



健康生活のスピーチ・食事・懇談・独唱

会 費 7,000円  
会 場 ホテルガーデンパレス  
北1条西6丁目  
曲 目 「坂の上の雲」よりStand alone  
誰も寝てはならぬ ふるさと 他

ゲスト 川島 沙耶 氏 ソプラノ歌手

総司会



理事  
札幌大学客員教授  
中田 美知子 氏

大会実行委員長



理事  
加森観光(株)  
取締役会長  
加森 公人 氏

座長・理事長



北海道大学名誉教授  
医学博士  
吉木 敬 氏

大会副実行委員長



理事  
(株)アミノアップ  
代表取締役会長  
小砂 憲一 氏

【と き】 2025年10月19日(日)

【と ころ】 かでの2・7  
札幌市中央区北2条西7丁目

【入 場 料】 一般 2,000円 学生 1,000円

【主 催】 一般社団法人北海道健康医療  
フロンティア

【協 力】 札幌市

【共 催】 一般財団法人食と健康財団  
北海道フロンティアカレッジ

【後 援】 北海道はじめ72団体

# 大会実行員会

打ち合わせ



講師・理事・札幌市 各氏

挨拶



札幌市保健福祉局ウェルネス推進担当局長  
金綱 良至氏

挨拶・講話

## ウェルネスによるまちづくり 札幌市長 秋元 克広 氏



第1部 講演

# あなたの血液どろどろ？

西尾 妙織 氏

北海道大学病院血液浄化部 教授



第2部 元気タイム

## 元気タイム さあ 上をむいて歩こう

笑いたくなくても、笑いましょう 免疫力アップ みんな元気に北海道

伊藤 一輔 氏

北海道笑い学会北海道支部長

植田 美之 氏

北海道笑ってもいいんでない会運営委員（笑司）



# 今でしょ！ 運動・健康は筋肉から 体が変われば 心も変わる

谷本 道哉 氏

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授



POINT

「大きな動作で」「自分にあった負荷で行う」「軽めの負荷でも良いので反復限界まで」

## ブース利用団体 14団体



札幌市



株式会社玄米酵素



アトリエッタ株式会社



生活習慣病相談コーナー  
さっぽろ腎臓病市民会議



公益財団法人日本糖尿病協会  
NPO日本腎臓病協会啓発資料

大会・講演など420人が参加しました。

## 講師と語る会（懇親会）



開会挨拶  
理事長  
吉木 敬氏



来賓挨拶  
札幌商工会議所副会頭  
中田 隆博氏



乾杯・開演  
札幌市ウェルネス担当局長  
金網 良至氏

### もっと健康生活を 講師からメッセージ



講師  
西尾 妙織氏



講師  
谷本 道哉氏

### 国会議員 挨拶



衆議院議員  
道下 大樹氏



衆議院議員  
中村 裕之氏



衆議院議員  
荒井 ゆたか氏

### スピーチ



増毛町長  
堀 雅志氏



株式会社日高ブランド  
代表取締役  
廣島 功氏

## 北の未来を讀えて



「坂の上の雲」より「スタンド・アロン」、「誰も寝てはいけない」、「ふるさと」など熱唱

健康づくり応援として講師登録をされているソプラノ歌手 川島 沙耶さん  
ピアニストの 山本 真平さん



閉会の挨拶  
サツドラホールディング株式会社  
創業者  
富山 睦弘氏



司会  
専務理事  
岩崎 謙司氏

講師、札幌市、札幌商工会議所、開催団体、医師、建設業界、ウェルネス企業など経済界、酪農家、雑誌社、弁護士、公認会計士、女性団体、料理研究家、国会議員、自治体首長・議員など大会参加者140人が「講師と語る会」（懇親会）に出席

講演会で学んで、笑い、運動をして、講師を囲んでたくさんの参加者が、挨拶・スピーチ・健康生活の情報交換・懇談・医療相談などの他、癒しとして食事をしながら、ソプラノを満喫しました。

# 講演より

今回及びこれまでの大会の写真報告書及び講演録はホームページに掲載していますので、健康生活にお役立てください  
<http://www.kenko-iryu.org/>

## 講話 秋元 克広氏 札幌市長



### 1. 札幌市の現状

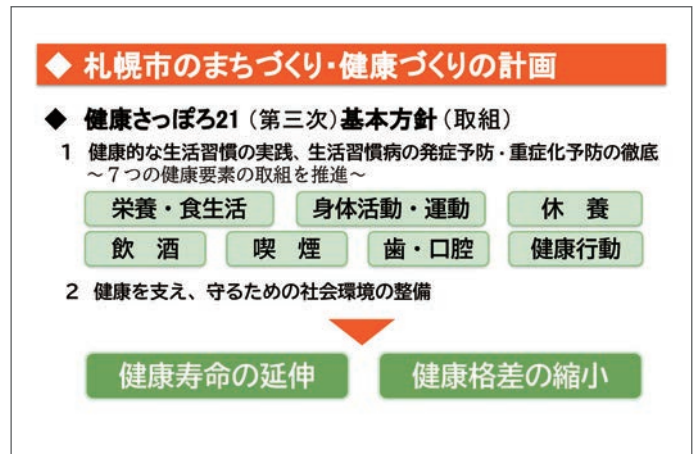
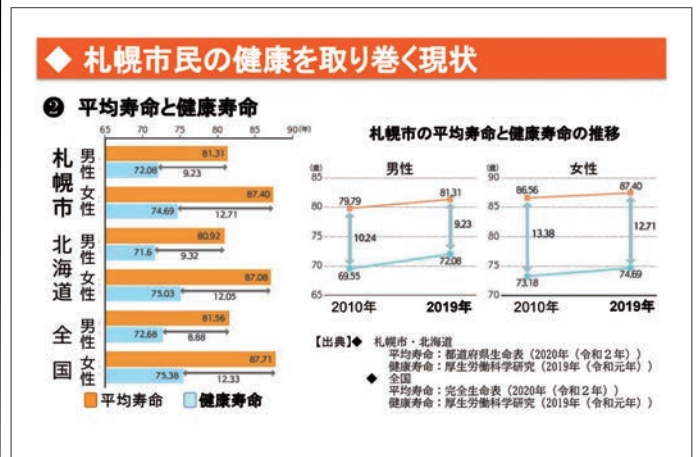
- 推計人口：196万7千人（令和7年10月）。令和3年以降、人口減少期に入っている。
- **平均寿命と健康寿命の差**（2019年）
  - 男性 72.08歳、女性 74.69歳（健康寿命）
- 生活習慣病（メタボ関連）が医療費に占める割合は、40代から増加し、60代前半で最も高い傾向。

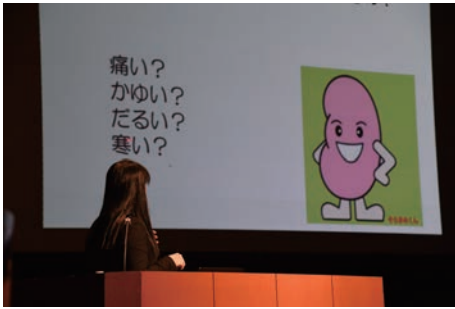
### 2. 計画とビジョン

- 「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン」では、誰もが幸福を感じ、**生涯現役**で活躍できること
  - 身体・精神・社会面で健康（ウェルネス）であること、を重要概念に位置づけ。
- 個別計画「健康さっぽろ21（第3次）」
  - 日々の健康行動の実践、生活習慣病の発症予防・重症化予防を徹底
  - 健康づくりの7要素を提示しつつ、特にわかりやすく4つのヒントに整理

### 3. 健康づくり「4つのヒント」

- **タベル**：主食・主菜・副菜をそろえ、**野菜350g/日（小鉢5皿程度）**、腹八分目。
- **ウゴク**：座りっぱなしを避け、階段利用、日常の家事や買物でも**活動量アップ**。
- **ハカル**：健康診断・歯科検診を定期的に。結果に合わせて生活を調整。
- **トトノエル**：睡眠（成人の目安**6時間以上**）、悩みは抱え込まず相談。規則正しい生活。





**本日覚えていただきたいこと**

- ①CKD (慢性腎臓病)
- ②eGFR (腎機能の指標)
- ③自分の腎臓は自分で守る!

皆さん！  
腎臓が大切な事、知っていますか？  
CKDって知っていますか？

**腎臓とは**

- 1. 尿をつくる
- 2. 「ホルモンの調節をする」

血圧の調節、水、電解質などのバランス  
赤血球を作る  
ビタミンD

悪くなるまで**症状はほとんどない！**  
悪くなくても**見た目はあまり変わらない！**



腎臓のむくみ 押すと引っ込んで戻らない

**外来での会話**

**医師** あなたの腎臓の機能は正常より悪くなっています。  
**患者** そんなの聞いた事ない、元気だし、薬もらっていたしはじめて聞いた!!  
**医師** きちんと治療しなければなりません  
**患者** なんで?????

**成人の5人に、ひとり慢性腎臓病**

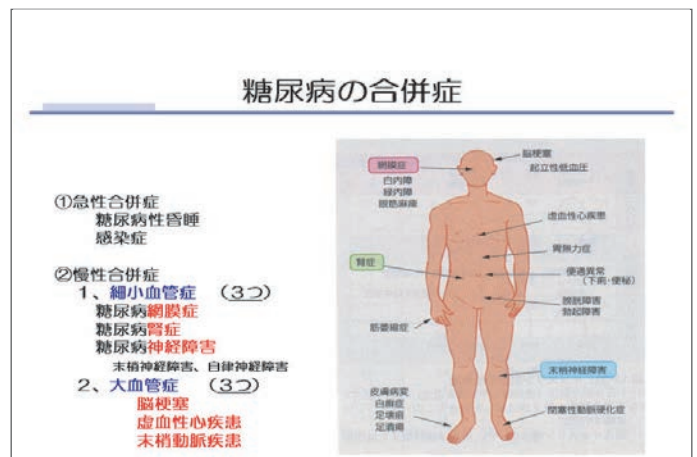
慢性腎臓病が重症化すると透析治療が必要になります。  
透析患者は35万人、国民の約400人にひとり

**5人にひとり糖尿病**

なぜ、治療のうけていない患者さんがこれほどまでに多いのでしょうか？  
その理由は糖尿病と言われたが、**何も症状がない**から大丈夫?それが糖尿病です。  
大部分の方は症状が何もありません。痛い、だるいなどの症状がなければ、たしかに病院には行きたくありません。

**糖尿病の注意点**

決して大丈夫ではありません。血糖値が高い状態が続けば**合併症・併存症**が出現することがあります。



**糖尿病と癌**

日本人糖尿病患者の死因第1位は癌であり、約40パーセントを占める。  
我が国の疫学データでは、糖尿病は全癌、大腸癌、肝臓癌、膵臓癌のリスク増加と関連している。

**糖尿病と骨代謝**

糖尿病患者は骨密度からは予想される骨密度から、予想される骨折リスクよりも実際の骨折リスクが高まっており、骨質劣化が関与していると考えられる。  
糖尿病患者の骨折リスクには、糖尿病罹病期間、血糖コントロール、低血糖が関連する。  
日本糖尿病学会 編: 糖尿病治療ガイドライン2024 p.494, 2024より抜粋

# CKDになると?

心臓病 脳卒中 透析

成人5人に1人がCKD  
起こりやすくなります!  
腎臓だけの問題じゃない!!

## どうやったらCKDってわかる?

北海道は健診実施率が全国一低い

健康診断などで、早期発見が可能です。  
慢性腎臓病は血液検査、尿検査などで調べることが出来ます。

自覚症状がないまま、進行することが多いため、ほとんどの慢性腎臓病患者は自分が病気であることを知りません。必ず、健康診断を受けましょう。

採血→画像→腎臓の形態 クレアチニン、eGFR  
採尿→尿蛋白、尿潜血  
画像→腎臓の形態血

尿検査の結果で、血尿だけの場合泌尿器科が問題なしであれば腎臓内科を受診

- ・血尿・蛋白尿 → 腎臓内科を受診
- ・血尿だけ → まずは泌尿器科で検査
- ・蛋白尿 → 腎臓内科を受診



### 私の腎臓を守るために

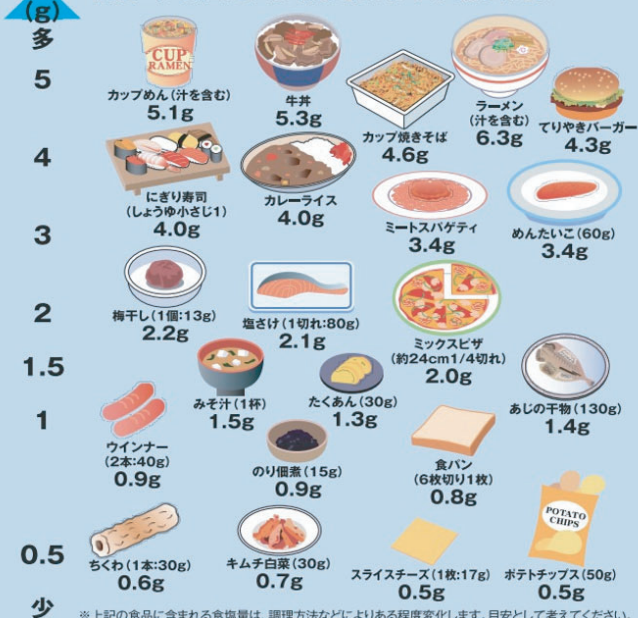


- 検診を年に1回は受けよう
- きちんと薬は飲みましょう
- 血圧、体重を測定し記録しよう
- 減塩しましょう

減塩は大事!減塩すると血圧が下がります。  
むくみずらくなります。

### 食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているか確認しておこう!



岡山大学病院CKD管理ノートより

お総菜・コンビニ弁当を食べるときは梅干しや調味料、漬物を控えると減塩に。

食塩量 -0.3g

食塩量 -0.4g

食塩量 -0.4g

栄養成分表示を活用しよう!

エネルギー: 409kcal	たんぱく質: 9.2g	脂質: 16.5g	炭水化物: 55.9g	食塩相当量: 5.6g (めんがやく 1.8g, スープ 3.8g)
----------------	-------------	-----------	-------------	------------------------------------

食品パッケージには、「食塩相当量」等の栄養成分が表示されています。食品を選ぶときに表示を確認してみましょう。

※ナトリウムは次の式で食塩相当量に換算できます。  
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)  
(ナトリウム400mg = 食塩約1g)

減塩食品を利用してみよう!

濃口しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩量: 2.6g	減塩しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩量: 1.2g
淡色みそ 大さじ1(18g) 食塩量: 2.2g	減塩みそ 大さじ1(18g) 食塩量: 1.0g

調味料以外にもいろんな減塩食品があるよ!  
※減塩食品は塩化ナトリウムが塩化カリウムに置き換えられています。腎臓に病気のある人は医師に相談して使用しましょう。

岡山大学病院CKD管理ノートより

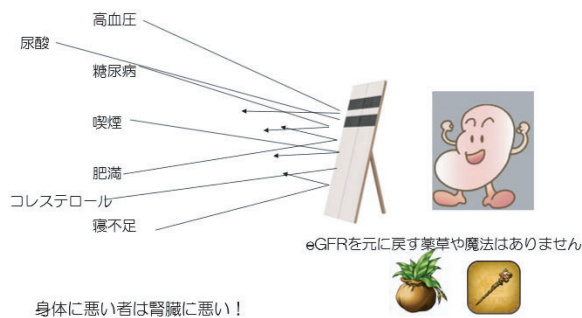
腎臓が悪くなると

- ※減塩
- ※高カロリー
- ※低蛋白
- ※カリウム制限
- ※リン制限



他にも色々な制限が必要になります。

### 腎臓を敵から守ろう!



### 3月14日 世界腎臓デー

慢性腎臓病 (CKD) は日本の8人に1人がかかる「国民病」です!

慢性腎臓病 (CKD) は心筋梗塞や脳卒中の危険因子であり、進行すると、腎不全や透析に移行する場合があります

早期発見が大切  
健康診断を受けましょう

あなたの腎臓は、大丈夫?

健康結果で  
○ 蛋白尿  
○ GFRが60未満に低下している場合は、慢性腎臓病 (CKD) です

お医者さんに相談を

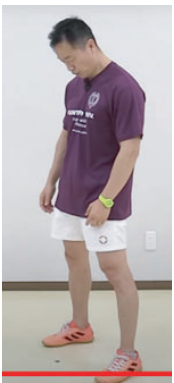
3月の第2木曜日

3月14日は、世界腎臓デーにて、さっぽろテレビ塔を緑にライトアップいたします。(18:00点灯開始)



～カラダ快適、仕事も充実～  
健康経営な会社・健康経営な社会  
筋トレで**自分**が変わる  
意識改革で組織が変わる

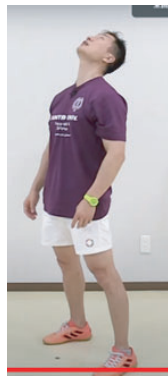
毎朝 (& 随時) ぜひ! : 超ラジオ体操  
まずは**快適に動ける体づくり**から 体健やか、心晴れやか  
超ラジオ体操で、**超快適、超しあわせ**



下を向く



手を組んで前



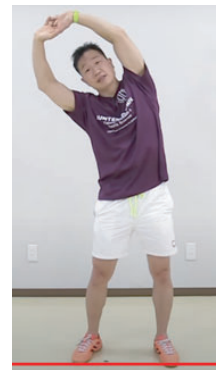
上を向く



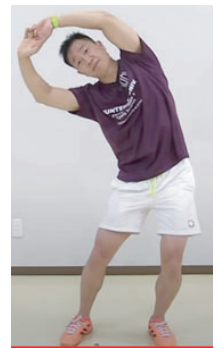
手は腰の後ろ



グンと伸びる



曲げる側の手で引っ張る  
首も倒す



腰を突き出す

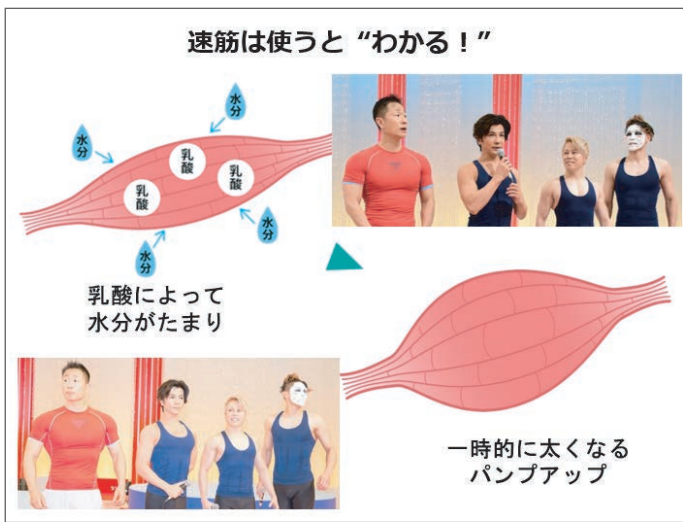
効果的なお手軽筋肉体操 いつでもどこでも (立位・座位) ※血圧上昇も回避できる

筋トレはとても**身近**なもの!

健康経営な会社 ⇒ 健康経営な**社会**に  
健康経営な職場環境に



これらはすべて業務内



### 乳酸と脳機能

筋トレ：乳酸を容易に生成  
 乳酸は脳の主要なE源！  
 高強度筋トレ→実行機能の改善

筋トレでサルコペニア・フレイル予防！はあたりまえ **それ以外の疾病にも有効！**であることを明確に確認  
 ⇒身体活動・運動ガイドライン2023

### Point 1：大きな動作で

浅いスクワットは浅はかなスクワット  
 胸がつかなければ腕立て伏せかけ



### Point 2：自分にあった負荷で行う

膝をついても結構です・次から手で補助します



出来ないことはしなくて良い  
 そのかわりにできることを目いっぱい

**Point3：軽めの負荷でも良いので反復限界までやりきる、だしきる！だしきらないと後悔する！**



あのと きも っ と ・ ・ と ・ 思いたくないですよ  
 自分に甘えない・気持ちの強さが試されますキツくても、ツラくもない・きつくても、楽しい楽しんでできれば、苦行ではなくなる。

仕事も家庭も自分で選んだもの  
 仕事も家庭も自分で選んだもの  
 楽しく厳しく で あと1回！

遭難者は山小屋の手前で・・・  
 終わったと思ったところからのもう一歩

### 筋トレはやるか、すぐやるか！

- ※ 標準的な頻度は同一部位は週2-3回程度
- ※ 息は止めずに 吐きながら上げるのが〇
- ※ 優先順位をつけて 全部やらなくてもよい

「やろうかな」思ったときが一番やる気がある！  
 明日やろうの明日はこない



# 基本の4種目 やり方

10-20回(できなくなるまで)×1-2セット 週3回程度



背すじを伸ばす  
深くしゃがんで立つ

負荷UP!

**HARD**

最後まで立ち上がりきらずにスクワットを繰り返す。この上げ下げを2-3秒ずつゆっくり行うことで強度がアップ

**レベルアップ**

立ち上がりきらずに!

負荷DOWN!

**EASY**

机などについて行う。ただし補助するのは立ち上がる時のみ。しゃがむときは手になるべく離らず、しゃがみ深く下ろすこと

**レベルダウン**

膝を押す、テーブルを手で押す



1 肩幅より少し広げて両手を置き、体が床と45度くらいになるまで足を引く  
2 腕を曲げて胸を深く下ろした後、腕が伸び切るまで上げる



**レベルアップ**

足を後ろに引くほど負荷が上がる



**レベルダウン**

片足を前に出すほど負荷が下がる



可能な限り高く脚をあげる  
丁寧に下ろす  
終わったらストレッチ



**レベルアップ**

膝を伸ばす  
下ろし切らない



**レベルダウン**

膝を深く曲げる



大きく背中を丸めてそらせる  
しっかり前傾する



**レベルアップ**

万歳して行う



**レベルダウン**

手を下ろす  
膝を軽く押す

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 北海道                   | 37 北海道経済連合会                |
| 2 北海道教育委員会              | 38 北海道経済同友会                |
| 3 札幌市教育委員会              | 39 札幌商工会議所                 |
| 4 北海道市長会                | 40 札幌商工会議所女性会              |
| 5 北海道町村会                | 41 一般社団法人北海道中小企業家同友会       |
| 6 北海道大学                 | 42 一般社団法人札幌青年会議所           |
| 7 北海道大学病院               | 43 公益社団法人北海道観光振興機構         |
| 8 札幌医科大学附属病院            | 44 一般社団法人札幌観光協会            |
| 9 旭川医科大学                | 45 一般社団法人北海道ニュービジネス協議会     |
| 10 札幌市立大学               | 46 一への会                    |
| 11 北海学園大学               | 47 生活協同組合コープさっぽろ           |
| 12 北海道情報大学              | 48 日本公認会計士協会北海道会           |
| 13 札幌大学                 | 49 北海道社会保険労務士会             |
| 14 北翔大学                 | 50 一般社団法人北海道消費者協会          |
| 15 北海道科学大学              | 51 公益社団法人札幌消費者協会           |
| 16 国立病院機構北海道がんセンター      | 52 公益社団法人北海道看護協会           |
| 17 日本赤十字社札幌市地区本部        | 53 一般社団法人札幌薬剤師会            |
| 18 北海道国民健康保険団体連合会       | 54 一般社団法人北海道歯科衛生士会         |
| 19 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会     | 55 公益社団法人北海道柔道整復師会         |
| 20 公益財団法人北海道対がん協会       | 56 公益社団法人北海道鍼灸師会           |
| 21 公益財団法人北海道結核予防会       | 57 公益社団法人北海道栄養士会           |
| 22 JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会） | 58 札幌市学校給食栄養士会             |
| 23 JADEC北海道（北海道糖尿病協会）   | 59 公益財団法人北海道スポーツ協会         |
| 24 さっぽろ腎臓病市民講座          | 60 一般財団法人札幌市スポーツ協会         |
| 25 特定非営利活動法人日本腎臓病協会     | 61 一般社団法人札幌市友会             |
| 26 北海道新聞社               | 62 札幌ロータリークラブ              |
| 27 日本経済新聞社札幌支社          | 63 札幌西北ロータリークラブ            |
| 28 朝日新聞北海道支社            | 64 国際ソロプチミスト札幌             |
| 29 読売新聞社北海道支社           | 65 国際ゾンタ札幌Ⅱゾンタクラブ          |
| 30 毎日新聞北海道支社            | 66 北海道笑ってもいいんでない会          |
| 31 NHK札幌放送局             | 67 さっぽろ九日会                 |
| 32 STV札幌テレビ放送           | 68 一般社団法人MOAインターナショナル北海道地区 |
| 33 HBC北海道放送             | 69 特定非営利活動法人シーズネット         |
| 34 UHB北海道文化放送           | 70 札幌市民生委員児童委員協議会          |
| 35 HTB北海道テレビ            | 71 一般社団法人札幌農学同窓会           |
| 36 TVhテレビ北海道            | 72 公益財団法人日本尊厳死協会北海道支部      |

(順不同)