

おたる6

OTARU CITY NEWSLETTER No.898

広報 6

JUN. 2023
令和5年6月号
小樽市



大会出場に向けて訓練する消防団員の皆さん。仕事をしながら活動する団員が休日の早朝に集合。「よし！」と威勢のいい掛け声が辺りに響いていました。訓練の様子は本誌13ページで紹介しています。

- 02 企業・起業をサポート！
04 元気力アップ～あなたの介護予防を応援します
06 たるトク健診からはじめよう
08 「第2次健康おたる21」の最終評価を行いました
09 令和4年度小樽市情報公開・個人情報保護制度の運用状況
10 料理好き集まれ！食生活改善推進員になりませんか？

- 11 小樽地域雇用創造協議会 セミナー参加者募集中！
12 老壮大学で学びを生きがいに
13 本格的な暑さを迎える前に！早めの熱中症予防を
14 小樽市消防団が北海道消防操法訓練大会に出場！
15 情報バレット
24 まちの写真館スマイル

おたる6

毎月1日発行
発行・編集/小樽市総務部広報広聴課
☎0134-4111内線223・☎0134-4331
✉koho@city.otaru.lg.jp

小樽市役所
〒047-8660 小樽市花園2丁目12番1号
☎0134-4111(代表)
執務時間：午前9時～午後5時20分

小樽市ホームページ
小樽市

広報番組

- テレビ
○小樽フラッシュニュース(STV)
毎週土曜日：午前10時25分
- ラジオ
○小樽市民ニュース(FMおたる/76.3MHz)
月～金曜日：午前9時40分ごろ
土・日曜日：午前9時53分ごろ
○明日へ向かってスクラムトライ！(同)
第1・3月曜日：午後2時
放送翌々日の水曜日：午後7時(再放送)
※FMおたるホームページからも聴くことができます。

住民基本台帳人口

(令和5年4月30日現在)

人口：10万7871人
(うち外国人人口758人)
男4万7878人・女5万9091人
世帯数：6万1368世帯

防災関係の連絡先

小樽市消防本部 ☎@9137
小樽市水道局 ☎@8111
小樽警察署 ☎@0110

当番医の診療時間

祝日を除く 月～金曜日	祝日を除く 土曜日	日曜日・祝日 年末年始
夜間急病 センター	夜間急病 センター	夜間急病 センター
午前7時 午前9時	かかり つけ医等	かかり つけ医等
午後0時30分 午後2時	かかり つけ医等	かかり つけ医等
午後6時	夜間急病 センター	夜間急病 センター
	夜間急病 センター	夜間急病 センター
	夜間急病 センター	夜間急病 センター

当番病院は、テレホンサービス(録音による案内)☎@4618または小樽市医師会のホームページで確認できます。
○テレホンサービス案内時間
土曜日：午前7時～午後2時
日曜日、祝日：午前9時～午後6時
※医療相談は行っていません。



まちの写真館 スマイル



- 1 4月28日、子育て支援センター「あそぼ」で、子育て講座を開催しました。小さな畑作りに挑戦した子どもたちは、スコップで土をすくうことに熱中する子、たくさんの種をまきたい子など、それぞれの楽しみ方で土と触れ合っていました。
- 2 4月24日、港町マリノ広場に建設予定の「(仮称)小樽国際インフォメーションセンター」の新築工事地鎮祭が行われました。同センターは、令和6年3月の開業を目指しています。
- 3 5月3日～7日、旧国鉄手宮線で「レールカーニバルinおたる」が開催されました。家族連れなど多くの方がトロロコ乗車を体験。線路にかかった桜のアーチに触れようと、少し速度を落として手を伸ばしていました。
- 4 5月5日、総合博物館運河館で「うんががんの5月のせつく」を開催しました。慣れないはかまをはいた兄弟は、武者人形の前に立ち、カメラを構えるお母さんの掛け声に照れ笑いを見せていました。

「広報おたる」に掲載したあなたの写真を差し上げます。ご希望の方はお申し出ください。

フリーローン
個人事業主・法人役員向け

個人向け

固定金利
(保証料込)
年5.8%～
13.8%
※金利は審査のうえ決定

仮審査のお申込みは
コチラ→

北海道信用金庫テレホンバンク
0120-865-634
(平日9:00～17:00)

北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK
http://www.shinkin.co.jp/hokkaido/

お使いみち自由！

ローンの
おまとめOK!

個人事業主・法人役員の
事業性資金(創業含む)もOK!

【保証会社】クレディセゾン
※当金庫及び保証会社の審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。
※商品内容の詳細等については、ホームページをご覧ください。
※上記金利は令和5年5月15日現在のものです。
※期間中でも金利を見直す場合がございます。

デザインの刷新を支援

商品の顔となるパッケージをリニューアルして、「目に留まる商品作り」を支援するこの事業は、全国のデザイナーからデザインを募集。消費者による人気投票を行うことで、消費者の反応を踏まえた新しいパッケージを決めることができます。さらに、この事業の中で、パッケージをリニューアルした商品のPR動画を作成・配信するため、認知度の向上や、新たな購買層の獲得も期待できます。

商品パッケージを刷新し、選ばれた商品を目指しませんか。この機会にぜひ応募ください。

- 事業の流れ**
- 商品募集**
募集数は3商品。申し込みは、専用ホームページへ(6月19日(月)締め切り)
 - デザイン募集**
全国のデザイナーからデザインを募集(7月中旬～8月下旬)
 - 消費者投票**
消費者がインターネット上で投票!(9月上旬～10月上旬)
 - デザイン決定**
事業者は消費者の反応を踏まえて決定(11月頃)
 - 動画でPR**
新パッケージ商品の紹介動画を配信してPR!

新パッケージ商品の紹介動画を配信してPR!

事業者は消費者の反応を踏まえて決定(11月頃)

新パッケージ商品の紹介動画を配信してPR!

女性の新パッケージ商品の紹介動画を配信してPR!

事業者は消費者の反応を踏まえて決定(11月頃)

新パッケージ商品の紹介動画を配信してPR!

おつまみにしん／井原水産㈱



おたる雄次郎の北海道昆布で作ったうま味調味料／㈱本野雄次郎商店

商品パッケージをリニューアルしませんか

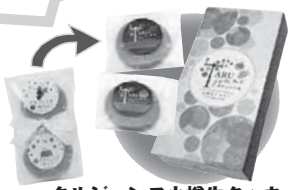
あっ! おしゃれな商品見つけた!



ホームページ▶
事業の詳細はこちら



★4年度にパッケージをリニューアルした商品



タルジェンヌ小樽生クッキー／㈱六美

小樽市ジョブリターン

女性の再雇用を推進する企業を応援



▼SNSでも発信しています



▼ホームページ



就職を考えている女性の皆さんも、ぜひご覧ください!



小樽市創業支援

新たに創業する方を支援



市ホームページ
補助内容や対象についてはこちら



経済活性化や人口減少対策につなげる

市内で新たに創業する方に対し、事務所・店舗等の家賃や内外装工事費を補助する創業支援補助金(下の表を参照)。市内業者間の取引引きの拡大や新規雇用の創出等を促し、経済を活性化させること、さらに人口減少対策に寄与することを目標としています。

申請は随時受け付けていますので、期間内にお申し込みください。

補助対象	事務所等家賃	内外装工事費
	創業後の事務所・店舗等の賃借料	創業のための事務所・店舗等の内外装工事費(原則、工事は市内業者)
補助率	2分の1	
補助限度額	月額5万円 補助期間は賃借料の支払い6カ月分まで。商店街振興組合に属する商店街・市場にある店舗は12カ月分まで	基本限度額は50万円 ①移住を伴う場合は80万円、②40歳未満の場合は70万円、①②どちらも該当する場合は100万円
申請期間	創業から1年以内	創業した年度中

補助に関するQ&A

- Q 創業支援補助金を受ける条件は?**
- A** ①商工会議所が開設しているワンストップ相談窓口で、創業支援に関する必要な支援を受けている、または、認定特定創業支援等事業に該当する研修を受講している
②代表者が小樽市民である
③市内金融機関から新規創業者向けの融資を受けている
④市税を滞納していない
などがありますので、詳細はお問い合わせください。

Q 上の表の「①移住を伴う場合」が適用されるのはどのような場合?

- A** 市外に1年以上居住し、小樽市に移住してから2年以内に申請した方が対象です。

小樽市事業承継

事業の引き継ぎで悩んでいますか?

事業承継も廃業も考えてなかったけど...
事業承継にはどんな方法がある?



市ホームページ
事業承継に関する情報はこちら



まずはご相談ください

事業承継と廃業には、それぞれメリットとデメリットがあり、どちらを選択するかは十分検討する必要があります(下の表を参照)。

「何から始めたら良いだろう?」など、ささいな質問でも、後継者がいない方でも構いません。希望があれば個別訪問もしています。秘密厳守で相談に対応しますので、お気軽にご連絡ください。

	メリット	デメリット
後継者に引き継ぐ	- 会社やお店(技術や味)を残すことができる - 売却・譲渡益を獲得できる - 従業員の雇用を維持できる	- 後継者を探す必要がある - 引き継ぎに時間(5～10年)がかかる
廃業する	経営から撤退することで、精神的な負担がなくなる	- 従業員の雇用を維持できない - 取引先や顧客に迷惑が掛かる - 費用がかかる(借金を残すことがある)

市では、市内企業や起業する方などに対しさまざまな支援を行っています。ここでは、その一部を紹介いたします。

▶詳細 産業振興課 ☎4111 内線263、FAX 7432

活気のない生活に
なっていませんか？

元気アップ

あなたの介護予防を応援します

長引く新型コロナウイルスの流行による外出自粛などで、体を動かしたり、人と接したりする機会が減り、衰えに拍車がかかることで、「フレイル」の状態になりやすい期間が長く続きました。ここでは、周りの人たちと楽しく元気に活動するために大切となるフレイル予防（介護予防）などについてお知らせします。



健康寿命を延ばすために

心身の機能が低下し介護が必要な状態になる可能性が高くなった状態を「フレイル」といいます。誰もが加齢と共に心身の機能が衰えていきま

- 外出がおっくうになった
 - 歩くのが遅くなった
 - もの忘れが多くなった
 - 食べる量が減った
 - 飲み物を飲むときにむせる
- 元気がアップのポイントは、

地域版介護予防教室

申し込み 事前に電話で福祉総合相談室へ
※月額200円～500円の参加料、傷害保険料（年額1200円程度と手数料）が必要です。

教室名	ところ	曜日	時間
シニア元気教室 ひまわり	丸山下会館(塩谷4-89)	第1・3水曜日	午前10時 ～11時30分
シニア元気教室 しおかぜ	塩谷サービスセンター (塩谷1-18-7)	毎週火曜日	
シニア元気教室 わいわい	オタモイ会館 (オタモイ1-25-1)	水曜日(月3回)	午前10時30分 ～11時30分
シニア元気教室 はびねず	幸会館(幸3-28-5)	第2・4月曜日	
シニア元気教室 笑顔	長栄会館(長橋5-1)	毎週金曜日	
シニア元気教室 なえぼ	長和会館(長橋3-11-1)	第2・4火曜日	
シニア元気教室 いきいき	赤岩会館(赤岩1-21-4)	第2・4金曜日	
シニア体操教室 かもめ	梅広会館(梅ヶ枝町10-3)	第2・4火曜日	
介護予防教室 いっしょ1	生涯学習プラザ(レピオ) (富岡1-5-1)	第2・4水曜日	午前10時 ～11時30分
介護予防教室 いっしょ2	いなきたコミュニティセン ター5階(稲穂5-10-1)	第1・3木曜日	
介護予防教室 からまつ	最上会館(最上1-19-17)	第2・4水曜日	
介護予防教室 すみのえ	住ノ江会館 (入船2-5-3)	第2・4木曜日	
介護予防教室 おくさわ	奥沢本町会館 (奥沢2-8-13)	第1・3金曜日	
介護予防教室 手と手	信香会館(信香町11-11)	第2・4水曜日	午後1時30分 ～3時
介護予防教室 ひだまり	若竹会館(若竹町8-5)	第2・4木曜日	
介護予防教室 健太くん	東小樽会館(桜1-4-16)	第1・3水曜日	
介護予防教室 ふれあい	ふれあい桜(桜1-19-20)	第1・3金曜日	
介護予防教室 ぴんしゃん	望洋ふれあいセンター (望洋台2-2-11)	第1・3水曜日	
野の花体操教室(Ⅰ)	朝里中学校図書館 (新光3-7-1)	第1・3金曜日	
野の花体操教室(Ⅱ)		第2・4金曜日	
介護予防教室 元気	新光東会館 (新光2-13-4)	第1・3火曜日	午前10時 ～11時30分
なでしこ体操教室	朝里小学校視聴覚室 (新光2-6-1)	第2・4火曜日	
介護予防教室 すまいる	桂岡十万坪会館 (桂岡町5-5)	第1・3水曜日	
介護予防教室 なごみ会	銭函市民センター第1集 会室(銭函2-28-10)	第2・4水曜日	

- 体を動かす
 - バランスの良い食事を取る
 - 社会とのつながりを持つ
- ことです。特に運動は、一人で実践するよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的といわれています。

地域で取り組む介護予防

市では、介護予防の取り組みとして、65歳以上の方を対象に「地域版介護予防教室」を開催しています（4ページの表を参照）。

介護予防教室に参加した方の声

家ではあまりしない、足腰を鍛える体操をしてくれるので、とても助かります。

参加前よりも、姿勢良く歩くことができています。肩の痛みも和らぎました。

いろいろな体操ができるので、体の動きが軽くなり爽快感が持ちになります。

自宅では運動しないけど、ここに来てみんなで一緒にやるから頑張れます。

コロナで教室が中止していたけれど、再開して、久しぶりに体操に参加したら、心も体もすっきりしました。

介護予防サポーター養成講座

とき 下の表のとおり。午後1時30分～3時30分(第3・4・8回は、午後3時終了予定)
対象 講座修了後「介護予防サポーター」として地域の皆さんと協力しながら、介護予防教室の自主運営に協力できる方
定員 20人(先着・3人に達しなかった場合は中止)
申し込み 6月12日(月)までに、電話で福祉総合相談室へ

第1回 6月16日(金)	内容「介護予防・認知症について」サポーターの活動・教室紹介 ところ 消防庁舎 6階講堂
第2回 6月23日(金)	内容 運動講座「健康づくりのための運動を体験しよう!①」 ところ いなきたコミュニティセンター
第3回 6月30日(金)	内容 口腔講座「口腔ケアを体験しよう!」 ところ 総合福祉センター
第4回 7月7日(金)	内容 栄養講座「カラダは食べた物からできている ～元気な人生100年のためのヒント」 ところ 総合福祉センター
第5回 7月14日(金)	内容 音楽レクリエーション講座「音楽レクリエーションを楽しもう!」 ところ いなきたコミュニティセンター
第6回 7月21日(金)	内容 レクリエーション講座「レクリエーションを楽しもう!」 ところ いなきたコミュニティセンター
第7回 7月28日(金)	内容 運動講座「健康づくりのための運動を体験しよう!②」 ところ いなきたコミュニティセンター
第8回 8月4日(金)	内容 救急講座、修了式、参加者交流 ところ 消防庁舎 6階講堂
特別回 (修了後)	希望者は市内の教室を見学します(1日)

市内に24教室ある地域版介護予防教室は、月2回から4回、地域の会館などで、筋肉の柔軟性を高め、けがを予防するためのストレッチや筋力トレーニングを中心に、脳力トレーニング、レクリエーションを行っています。令和4年度はコロナ禍であったにもかかわらず、3年度より2000人以上多い、延べ8522人が参加しました。4年10月には、若竹会館に新たな教室が開設され、地域の方々との交流を楽しみながら、介護予

防に取り組んでいます。定員に空きがある教室は、随時、参加者を募集しています。さまざまな制限が解除された今、地域の介護予防教室に参加してみませんか。運動も兼ねて、家から少し離れた教室への参加も大歓迎です。

お気軽にご参加ください。
介護予防サポーターを募集しています
地域版介護予防教室は、市民ボランティアである介護予防サポーターが運営しています。介護予防サポーターは、

地域の介護予防を支える担い手として、現在、132人が活動しています。市では、5年度も介護予防サポーター養成講座を開催します(右の表を参照)。今ある教室を維持するだけではなく、新たな地域で教室を開設する

ためには、多くのサポーターの協力が必要です。介護予防やボランティア活動に関心がある方は、ぜひお申し込みください。
◆お問い合わせは、福祉総合相談室 ☎ 4111 内線 313、FAX 31128 へどうぞ。

たるトク健診

からはじめよう

40～74歳の
小樽市国民健康保険
被保険者の特定健診



コロナ禍で運動不足や食生活などの生活様式が変化
した方も多く、生活習慣病のリスクが高くなつた
り、重症化したりすることが心配されています。今こ
そ自分の健康状態を知り、守り、つくる「健活（けんくわつ）」
のための活動」が重要です。今回は、国保の特定健診
「たるトク健診」や保健事業についてお知らせします。

お得なキャンペーン実施中！

自己負担なし！

約8500円かかる内容の健診が自己負担0円（年度内1回限り）

QUOカードがもらえる！

10月末までに受診した方には全員に、11月から3月までに受
診した方には毎月抽選で20人に、1000円分のQUOカードを
プレゼント
※受診から2～3カ月後に発送。

脳ドック受診券がもらえる！

3年連続で受診した方から抽選で20人に、市立病院で受け
られる脳ドック受診券をプレゼント
※抽選・発送は6年6月を予定。

簡単！受診3ステップ



実施医療機関は、受診券（5月中旬に送付済み）や「小樽の
けんしんまるわかりブック」（7ページ下を参照）で確認を。
受診には、受診券と保険証が必要です

3人に1人がメタボに

「ただ太っているだけ」と誤解され
がちなメタボリック症候群。内臓肥
満に加え、高血圧や高血糖、脂質代
謝異常などがある状態のことをい
い、実に日本人の3人に1人が該当
するといわれています。この「メタ
ボ」の本当の恐ろしさは、その状態
を放置することで、腎不全（人工透
析）や心不全、脳卒中などの重大な
病気につながる可能性が高まること
です。

「メタボ」の兆候を知るためにも、定
期的に健診を受けることが重要です。

医療費の抑制へ

定期的に健診を受けることは、多
くの効果が期待できます。病気の兆
候を早期に見えれば、治療が必
ずはたるトク健診を

皆さんの「健活」をお手伝い

「たるトク健診」は国が定めた特定
健康診査で、年に1度無料で受診す
ることができます。市では、たるト
ク健診を受診すると、クオカードや
脳ドックの受診券をプレゼントする
申し込み不要のキャンペーン（上を

たるトク健診に 代用できるワザ

次の健診で、たるトク健診と
同等の検査を受けて、その結果
を市へ提供した場合は、キャン
ペーンの対象となります。ただ
し、必要な項目を満たしていな
かったり、医師の総合判定がな
かったりすると、対象外となる
場合がありますので、みなし健
診はかかりつけ医へ、自己申告
健診は保険年金課へご相談くだ
さい。

みなし健診

みなし健診の実施医療機
関で受診した結果を、医療
機関を通じて、市へ結果を
提出。

自己申告健診

職場での健診や人間ドッ
クの結果と質問票を保険
年金課へ提出。

生活習慣病は定期治療を

生活習慣病の診断を受けた方
で、生活習慣病の定期治療を受け
ていない方や、健診で受診の必要
性を指摘されていても受診してい
ない方へは、はがきや電話で連絡
し、受診状況などを確認していま
す。心配なことなどがあればご相
談ください。

同じような効能の薬を 飲んでいませんか？

複数の医療機関から同じような効
能の薬を処方されていたり、たくさ
んの種類の薬を服薬していたりする
と、薬が原因で体に不調を来す可能
性があります。対象となる方へ案内
を送り、電話などで状況を聞いたり
、相談に応じたりして、必要な場
合は医師や薬剤師への相談を勧めて
います。

「健活」に役立つ！無料の保健事業

メタボ予防のためのアドバイス

たるトク健診の結果、生活習慣病
のリスクが高いと判定された方は、
3カ月間、専門職と一緒に生活習慣
を振り返り、食生活等のアドバイ
スを受けることができます。対象とな
る方には、特定健診受診後に案内を
送付しますので、生活習慣改善の機
会としてぜひ利用してください。

糖尿病の重症化予防をお手伝い

糖尿病の重症化による人工透析へ
の移行を遅らせることを目的に、対
象となる方に、市と主治医が連携を
取りながら、6カ月間、栄養や運動
方法などの生活習慣改善に関する保
健指導を実施しています。案内を送
付しますので、生活習慣を見直し、
治療効果を高める機会として、主治
医と相談して、ぜひ利用しましょう。

参照）を実施しているほか、たるト
ク健診の結果や通院している情報な
どを基に、生活習慣病の発病や重症
化の予防のための、無料の保健事業
（左上を参照）を実施しています。

その他のお得な けんしんが情報

各種がん検診
本誌21ページで詳しく紹介しています。
◆詳細 保健所保健総務課 ☎03117、
☎01469
75歳以上の健診
後期高齢者医療制度被保険者は、たる
トク健診とほぼ同じ内容の健康診査
や、歯科健診を無料で受けられます。
◆詳細 保険年金課 ☎4111内線312、
☎0120

小樽のけんしん まるわかりブック 配布中

たるトク健診の
ほか、各種がん
検診、後期高齢
者健康診査につ
いて詳しく書い
た「小樽のけんしんまるわかりブッ
ク」は、保険年金課や保健所で配布
しています。1年間保管し、健康
管理にお役立てください。

「第2次健康おたる21」の 最終評価を行いました

市民の健康づくりの指針となる小樽市健康増進計画「第2次健康おたる21」の計画期間が令和5年度で終了するに当たり、5年2月に最終評価を行いました。ここでは、その評価の内容についてお知らせします。



最終評価（目標項目の総数29）

目標達成 9項目 (31.1%)		
自殺予防の相談施設	26施設 平成23年度	138施設 令和3年度
60歳代で自分の歯が24本以上残っている人	39.7% 平成23年度	52.4% アンケート①より
食生活改善を意識している人	51.6% 平成21年度	80.7% アンケート①より
40～50歳代で習慣的に運動をしている人	34.5% 平成23年度	36.5% アンケート①より
虫歯がない3歳の子ども	69.8% 平成23年度	85.1% 令和3年度
「おいしい空気の施設」の登録数	65施設 平成23年5月	185施設 平成31年度
「食事バランスガイド」を参考になりたい人	49.2% 平成21年度	81.2% アンケート①より
虚血性心疾患の年齢調整死亡率 ^{※1} (10万人当たり)	男性115.0 女性62.2 平成22年度	男性72.4 女性29.8 令和2年度
①エイズ、②妊娠・避妊に関する質問への正答率	①26.8% ②65.5% 平成23年度	①75.8% ②84.0% アンケート①より

一人一人の健康づくりの指針

生活水準の向上や医学の進歩により平均寿命が延び、世界でも有数の長寿国となった日本。しかし、その一方で、食生活の変化や運動不足により、生活習慣病の患者が増加し、それとともに、介護が必要となる人や、寝たきりになる人も増加しています。このことは、医療費や介護費の増大につながり、現役世代の負担増にもつながっています。特に小樽市は、全国に比べて、がんなどの死亡率や、60歳代男性の肥満率が高いなど

のさまざまな課題があったことから、市では、市民一人一人のライフステージに合わせた健康づくりを進めるため、平成25年1月に、小樽市健康増進計画「第2次健康おたる21」を策定しました。

この計画では、市が抱える課題を六つの領域に分類（右下を参照）。全29項目の目標値を定め、市では、令和5年度までの11年間にわたり、関係機関と連携して施策に取り組んできました。

約3割は「変わらない」「悪化」

これらの取り組みの成果を、

改善傾向 12項目 (41.4%)

変わらない 7項目 (24.1%)

75歳未満のがんの年齢調整死亡率 ^{※1} (10万人当たり)	98.6 平成22年度	90.2 令和2年度
成人の喫煙率	19.1% 平成23年度	17.0% アンケート①より
特定健診の受診率	13.7% 平成23年度	24.9% 令和2年度
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店	0件 平成24年度	4件 令和3年度
男性の①胃、②肺、③大腸がん検診受診率	①20.3% ②27.4% ③24.3% 平成22年度	①31.3% ②47.1% ③31.7% アンケート①より
女性の①胃、②肺、③大腸、④子宮、⑤乳がん検診受診率	①23.3% ④26.1% ②28.3% ⑤29.0% ③24.2% 平成22年度	①22.7% ④34.7% ②40.8% ⑤24.6% ③24.3% アンケート①より
市民1人当たりの1日の食塩摂取量	10.4g 平成23年度	9.7g アンケート①より
市民1人当たりの1日の野菜摂取量	133.7g 平成23年度	173.6g アンケート①より
未成年者の喫煙率 ^{※2}	男性12.2% 女性2.2% 平成23年度	男性5.2% 女性0.8% アンケート①より
未成年者の飲酒率 ^{※2}	男性35.0% 女性40.1% 平成23年度	男性14.8% 女性11.8% アンケート①より
脳血管疾患の年齢調整死亡率 ^{※1} (10万人当たり)	男性50.0 女性21.3 平成22年度	男性25.4 女性20.6 令和2年度
麻疹ワクチンの接種率	1期86.8% 2期89.0% 平成23年度	1期93.3% 2期90.8% 令和3年度
12歳の子どもの虫歯	平均1.85本 平成23年度	平均1.2本 令和2年度

悪化 1項目 (3.4%)

健康寿命	男性77.57歳 女性84.49歳 平成22年度	男性79.77歳 女性84.99歳 令和2年度
特定保健指導の実施率	13.3% 平成23年度	15.0% 令和3年度
40歳代で歯周病に罹患している人	30.9% 平成23年度	29.5% アンケート①より
40歳代で自宅などで血圧測定をする人	21.1% 平成23年度	20.3% アンケート①より
糖尿病の年齢調整死亡率 ^{※1} (10万人当たり)	男性9.6 女性2.1 平成21年度	男性7.4 女性8.1 令和2年度
毎日朝食を取る人	81.7% 平成21年度	80.7% アンケート①より
栄養成分表示をしている店の登録数	55施設 平成23年度	54施設 平成31年度
20～60歳代男性で肥満の人	31.4% 平成23年度	40.7% アンケート①より

^{※1}年齢調整死亡率とは、他市町村と比較できるようにするため、国が定めた基準で計算した死亡率です。

^{※2}20歳未満の喫煙や飲酒は法律で禁止されています。

ニーズや時代に合わせた計画へ

6年度以降の次期計画については、健康問題や育児、介護、いじめなど、さまざまな問題が重なっているといわれる自殺対策と一体的に取り組んでいくため、自殺対策計画と統合し、「小樽市健康増進・自殺対策計画」として、6年3月の策定を目指して進めていきます。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、☎1469へどうぞ。

令和4年度小樽市情報公開・個人情報保護制度の運用状況

●詳細 総務部総務課情報公開担当 ☎4111内線421、☎1487

市では公正で開かれた市政を目指し、「小樽市情報公開条例」「小樽市個人情報保護条例^{※1}」に基づいて、公文書や個人情報を開示しています。4年度の運用状況は下の表のとおりです。

^{※1}小樽市個人情報保護条例は4年度まで。5年度からは個人情報の保護に関する法律に基づいています。

4年度の公文書の開示請求は104件、個人情報の開示請求は19件でした。

また、市政資料などによる情報提供は509件ありました。

区分	開示請求件数	開示決定等の内訳				取り下げ
		全部開示	一部開示	不開示	不存在	
公文書	104件(うち14件は5年度処理)	19件	61件 ^{※2}	0件	8件	2件
個人情報	19件(うち1件は5年度処理)	3件	14件	0件	1件	0件

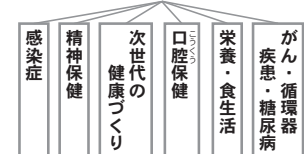
^{※2}このほか、3年度に請求があり、4年度に開示決定となったものが1件あります。

健康づくりおよび食生活に関するアンケート（3年度）

①健康づくりアンケート 対象20歳以上の市民1883人 運動をしていない 50.7%	②食生活アンケート 対象20歳以上の市民1883人 定期的に歯科健診を受けている 43.4%	③高校生アンケート 対象市内8校の高校生320人 ストレスがある 78.3%
--	--	--

第2次健康おたる21の体系

基本方針
「市民の健康寿命の延伸」



企業・創業希望者向け

『観光の街小樽』の観光力向上セミナー

午後6時30分～8時30分／小樽経済センター

- 6月7日(木) サービス経営学で考える観光DX
内田純一氏／小樽商科大学教授
- 6月8日(木) 歴史文化・日本遺産を活かして、小樽観光を充実！
高野宏康氏／小樽商科大学客員研究員・博士
- 6月14日(木) おもてなし規格認証から学ぶ～おもてなしの重要性と取り組みのポイント
顧客体験価値向上による差別化の取り組みの事例と活用
すみとしひで／MS & Consulting
- 6月15日(木) 角俊英氏／MS & Consulting

多様な人材確保セミナー

午後6時30分～8時30分／小樽経済センター

- 8月1日(火) 多様な人材・多様な働き方で成果を上げる職場づくり
森万喜子氏／朝里中学校前校長
- 8月3日(木) 雇用拡大の新たな視点：シニア・女性の活用と地域外からの人材獲得
三浦智昭氏／北海道アルバイト情報社くらしごと編集部編集長
三浦顕氏／北海道アルバイト情報社シゴトガイド小樽営業所所長
- 8月8日(火) 多様な人材が活躍する新しい働き方
青木里沙氏／イオン北海道株式会社人事部マネージャー
- 8月10日(木) 職場を活性化させるマネジメント～部下育成3つのヒント
三上淳氏／かもめソリューションズ代表

事業継続力強化セミナー

午後6時30分～8時30分／小樽経済センター

- 10月24日(火) 環境整備の徹底で事業承継しやすい会社をつくる
湊亨氏／株式会社日本消毒代表取締役社長
- 10月26日(木) 持続可能な企業と地域社会の発展～小樽・後志エリアの可能性
似鳥晴季氏／株式会社ニトリ観光果樹園代表取締役社長
- 10月31日(火) リスク対策だけじゃない、BCP計画と認定への手順とメリット
関智英氏／関パートナーズオフィス代表
- 11月2日(木) 仕事へのDX活用術
中村祐樹氏／東日本電信電話株式会社北海道事業部パートナービジネス部長

創業フォローアップセミナー

午後6時30分～8時30分／小樽経済センター

- 11月15日(木) 創業の基本・事業開始後のギャップ
吉澤慶記氏／北海道新事業創造プラザ代表取締役
- 11月22日(木) TVショッピングキャスター経験から学び得た事！
鈴木義則氏／Four south 代表取締役
- 11月29日(木) 税・融資・支援制度について
澤田忠宏氏／澤田忠宏税理士事務所所長
- 12月6日(木) 福利厚生制度(社会保険他)について
越膳恵子氏／越膳恵子社会保険労務士事務所代表
- 12月13日(木) WEBやSNSの活用
中山仁史氏／株式会社K2代表取締役

小樽地域雇用創造協議会

セミナー 参加者 募集中！

小樽地域雇用創造協議会では、厚生労働省からの委託を受け、さまざまな事業に取り組んでいます。そこで今回は、今年度に開催するセミナーなどについてお知らせします。

受講料：無料 申し込み 事前に小樽地域雇用創造協議会事務局へ
※定員に達し次第、受け付けを終了します。
お問い合わせは、小樽地域雇用創造協議会 ☎05780、☎05781、または商業労政課 ☎4111内線262、☎7432へ。

協議会ホームページで最新情報をチェック！



求職者・創業希望者向け

『観光の街小樽で働く』スキルアップ講座

午前10時30分～午後3時／ウイングベイ小樽4階小樽ホープ・ワン研修室

前期：6月19日(月)～30日(金) 全10回 } PC研修・英会話研修・後期：9月4日(月)～15日(金) 全10回 } おたる案内人研修

佐藤貴広氏／小樽ホープ・ワン係長
長野恵久美氏／小樽アカデミア取締役
石井伸和氏／歴史文化研究所副代表理事

ICT人材育成講座

午後6時30分～8時30分／小樽経済センター

7月3日(月) 企業が求めるICT人材になろう！＜データ×AI時代編＞
7月6日(木) 企業が求めるICT人材になろう！＜DX時代編＞
沼澤政信氏／小樽商科大学副学長

7月10日(月) SNSって何？各SNSの特徴を知ろう
7月13日(木) SNSで発信するには言葉が大事、伝わる言葉
山谷満紀夫氏／小樽アイム代表取締役社長

市内就職希望者対象

合同企業説明会

グランドパーク小樽

第1回：9月25日(月)
第2回：令和6年1月26日(金)

UIターン求職者対象

就労体験

現在、受け入れ企業を募集中

料理好き集まれ！！

食生活改善推進員 になりませんか？



小樽食生活改善推進員の皆さん

家庭や地域の食生活から市民の健康をサポートする食生活改善推進員。ここでは活動内容や養成講座についてお知らせします。

地域の健康アドバイザー

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、自分や家族の健康管理、地域住民の食生活の改善を行うボランティアのことです。

現在、市内では56人の推進員がボランティア活動団体「小樽食生活改善協議会」に所属し、親子の食育教室、男性料理教室、高齢者の低栄養予防教室などの料理講習や、小樽市食生活展での栄養・食生活改善の普及活動など、食を通して市民の健康づくりを支援するさまざまな活動を行っています（下の写真を参照）。

活動に参加しませんか？

保健所では、推進員になるための食生活改善推進員養成講座を開催します（下を参照）。

講座では、栄養士などによる講話や調理実習を通して健康づくりに必要な知識を習得します。「料理は苦手だけどやってみたい」という方も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、☎1469へどうぞ。

6月 料理研究発表会



年に1回、推進員が集まって、食生活展や料理教室で提供するレシピを研究。発表の後はみんなで試食！意見交換をしながら、美味しく、体に良いメニューを考えます。

8月～11月 料理教室



夏休みは親子の食育教室、10月～11月は男性料理教室などを開催。11月は料理の先生！食材の切り方や味付けなどを丁寧に教えます。※5年度開催する教室は未定です。

9月 小樽市食生活展



約40人の推進員が参加して、年に1回開催。野菜の重さ当てクイズや減塩メニューのアドバイスなど、いろいろなブースで来訪者の健康管理と一緒に考えます！

食生活改善推進員 養成講座

●対象 市内在住の18歳以上の方で、全ての講座を受講し、修了後「小樽食生活改善協議会」に入会して、推進員としてボランティア活動ができる方・20人（先着）
●料金 テキスト代2000円程度
●申し込み 6月20日(火)までに保健所健康増進課へ ※内容や日程は変更となる場合があります。

とき	内容	ところ
6月27日(火)午前10時～正午	オリエンテーション	保健所
7月27日(木)午前10時～午後3時	講話、調理実習	総合福祉センター
8月22日(火)午前10時～午後3時	講話、調理実習	総合福祉センター
9月14日(木)	「小樽市食生活展(午前10時～午後2時)」を2時間程度見学	長崎屋2階 公共プラザ
11月17日(金)午前10時30分～午後1時30分	「ヘルシークッキング」に参加(講話、調理実習)	総合福祉センター
12月8日(金)午前10時30分～午後1時30分	「ヘルシークッキング」に参加(講話、調理実習)	総合福祉センター

調理実習 メニューの例



いんげんのピカタ
かほちゃ 白玉
貝だくせん ぞうめん

※実際のメニューは未定です。

本格的な暑さを迎える前に！ 早めの熱中症予防を

どんなに健康な人でも発症する恐れがある熱中症。ここでは、熱中症にならないために気を付けることについてお知らせします。

救急搬送の約8割は高齢者

近年、ここ北海道でも、最高気温が25℃以上となる夏日や、30℃以上となる真夏日が6月に観測されるなど、年々、暑さが厳しくなってきました。特に、令和3年7月28日には、小樽市で最高気温が36・2℃に到達し、小樽市における観測史上、最も高い気温を観測しました。

そのような中、4年度には、市内で38人の方が熱中症で救急搬送されました。このうち、約8割となる30人の方が65歳以上の高齢者で、その約半数となる16人は屋内（主に自宅）で発症しました。

高齢者は、加齢と共に体内の水分が不足し、暑さに対する感覚機能の低下や調節機能が低下しています。屋内だからといって気を緩めず、しっかりと予防することが大切です。

今年の夏は、平年並みか平年より暑くなる予報で、早い時期から厳しい暑

サインが現れたら 早めの対応を

↑ 重度
↑ 中程度
↓ 軽度

重度
けいれん、まっすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない
⇒救急車の要請が必要

中程度
力が入らない、体がだるい、頭痛、吐き気、おう吐
⇒医療機関への受診が必要

軽度
目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分の不快、足がつる（こむらえり）、大量の発汗
⇒応急処置が必要。改善しない場合は医療機関へ

予防のポイント

- ☑部屋の風通しを良くする
- ☑エアコンや扇風機を上手に使う
- ☑冷たいタオルで体を冷やす
- ☑小まめに水分補給
- ☑外出時は日傘や帽子を
- ☑熱中症予防情報サイトで暑さ指数や熱中症警戒アラートをチェック



お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎03110、☎1469へどうぞ。

小樽市消防団が 北海道消防操法 訓練大会に出場！

全道各地の消防団員が集まり、日頃の訓練の成果を発揮する大会に、小樽市消防団が出場します。

◆詳細 消防本部総務課 ☎09130、☎29182、
✉syobo-dan@city.otaru.lg.jp



消防団員募集中！

市内の18～70歳の方で入団希望の方は、消防本部総務課へご連絡を！女性も活躍しています。

今後、選考を経て、職業も年齢も異なる5人が1チームで出場。

出場するのは「小型ポンプ操法」の部。ホースの延長開始から放水まで、いかに速く、正しい動作を連携して行えるかを競う。ホースを運ぶときは腰に手を当ているか、ホースを正確に連結できているか、放水時には正しい声掛けができているかなどを繰り返し確認。大会で使用する小型動力ポンプは、消防車が進入できない狭いところでも消火活動が可能。

老壮大学で 学びます 生きがいに

昭和40年に開校して以来、高齢者の習い事の間として、芸術文化を支えている小樽市老壮大学は、現在、学生を募集しています。ここでは、老壮大学の活動内容や、各科目についてお知らせします。

学生募集！

未経験者大歓迎！
途中から参加可！

対象者 市内に住むおおむね60歳以上の方
とき 6月22日(金)までの下の曜日。(午前)は午前9時30分～午前11時30分、(午後)は午後1時30分～午後3時30分
受講料 1科目年間1万1000円。絵手紙科は年間7000円
申し込み 電話で福祉総合相談室へ

対 象 者
と き
受 講 料
申 し 込 み

書道科 漢字Ⅰ

(講師：浜田紅萩氏)

と き 水曜日(午前)・金曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 30人

書道科 漢字Ⅱ

(講師：吹田由紀子氏)

と き 火曜日(午前)・水曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 24人

書道科 かなⅠ

(講師：織田良子氏)

と き 月曜日(午前)・木曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 15人

書道科 かなⅡ

(講師：北影子氏)

と き 月曜日(午前)・火曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 20人

版画科

(講師：番雄一郎氏)

と き 月曜日(午後)・木曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 16人

水彩画科

(講師：三留子氏)

と き 水曜日(午前)・金曜日(午前)
と ころ 赤十字会館(緑1)
1クラス 35人

俳句科

(講師：辻井靖之氏)

と き 火曜日(午前)・木曜日(午前)
と ころ いなきたコミュニティセンター
1クラス 18人

絵手紙科Ⅰ

(講師：荒関裕紀子氏)

と き 水曜日(午前)
と ころ いなきたコミュニティセンター
1クラス 33人

絵手紙科Ⅱ

(講師：荒関裕紀子氏)

と き 月曜日(午前)
と ころ 総合福祉センター
1クラス 30人

書道科
と き
と ころ
1クラス



力作ぞろい！ 作品展示会

年に一度、全科合同の作品展示会を開催。学生は、より良い作品を展示することを目標に、日々の講座に熱心に取り組んでいます。

老壮大学は、高齢者の健康と生きがいづくりを目的に、習い事の間を提供しています。同じ趣味を持つ者同士が集まることで、近年希薄になりがちな、人と人とのつながりを新たに持つことができるほか、毎週決まった時間に出出するという目標を持つことで、生活リズムが生まれ、健康維持につながります。

5年度の老壮大学は、5科目・9クラス、合計で141人の学生が在籍。最高齢は91歳で、さまざまな年齢の方が趣味を楽しみながら学んでいます。講師には実績のある先生を招き、初心者から経験者まで、学生の実力に合った指導をしています。また、課外授業では、市外の作品展を見学したり、水彩画科は屋外でスケッチしたりすることも。学生からは「高齢になった自分にも、新たな趣味ができてうれしい」「週2回、友達に会えることが楽しみ」という声が寄せられています。

5年度は定員にまだ空きがあるため、引き続き学生を募集しています(上を参照)。老壮大学で趣味を始めて暮らしを豊かにしてみませんか。

◆お問い合わせは、福祉総合相談室 ☎4111内線412、☎26915へどうぞ。