

Walk

東区健康づくり連絡協議会
地区別活動誌



愛らんど2024

東区健康づくり連絡協議会 総会

天使祭



ウォーキング体験会



ひがしく健康・スポーツまつり

ひがしく健康づくりフェスティバル



発行：東区健康づくり連絡協議会
東区保健福祉部健康・子ども課

目 次

東区の健康づくり実践情報誌「WALK 愛らんど 2023」の発刊によせて
..... 1

各地区の取組み紹介

★ 鉄東地区 2

★ 北光地区 3

★ 北栄地区 4

★ 栄西地区 5

★ 栄東地区 6

★ 元町地区 7

★ 伏古本町地区 8

★ 丘珠地区 9

★ 札苗地区 10

★ 苗穂地区 11

★ 東区食生活改善推進員協議会 12

★ 21 スキップの会 13

★ 東区パートナーシップヘルスケア イメージ図裏表紙

東区の健康づくり実践情報誌 「Walk 愛らんど 2024」の発刊によせて

このたび、地域で健康づくり活動に取り組んでいる皆様のお力により、「Walk 愛らんど」2024年版を発刊することができました。

東区健康づくり連絡協議会は、平成17年に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。東区の地域連携協定教育機関や札幌市医師会と共催で、区民の健康づくりを促進するために様々な活動を行っております。

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行されたことから、少しずつ活動を再開し、行事を開催することができました。その一方で、約3年間の自粛期間による影響は大きく、行事の大半は、コロナ以前の参加人数の半分にも満たない行事となりました。次年度は活気ある行事となるよう参加人数が少しずつ増える取り組みを推進していきたいと思っております。

本誌を通して、地域の様々な活動をご紹介します。この情報誌が地域活動への参加のきっかけになること及び各地区の団体の活動者同士が交流を深めるきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が未永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも東区健康づくり連絡協議会の活動を進めていきたいと思っております。

令和6年1月
東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘





鉄

東

地

区



2023年(令和5年)1月～12月の主な健康づくり活動(計画／実績)

- ☆1月 鉄東地区 『冬の祭典』中止
- ☆3月 東区 グラウンドゴルフ大会(つどいむ)
- ☆〃 鉄東地区 地域健康の集い講話 中止
- ☆5月～ 鉄東地区 新生公園でのラジオ体操
- ☆6月 鉄東地区 男女ソフトボール大会
- ☆8月 鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り
- ☆8月 鉄東地区 市民大運動会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2023
- ☆11月 鉄東地区 ボウリング大会
- ☆12月 鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)

『ラジオ体操』2023. 5. 1～10. 10開催



※新緑の季節から秋頃まで開催しております。夏休み中は子供が多数参加し、子供に元気をいただきながら健康寿命の増進に努めました。

『鉄東三世代ふれあい交流』2023. 8. 2開催



※てっちい夏祭りの子育てサロンコーナーに健康づくりブースを設け、活動紹介と健康測定を行いました。

『鉄東 市民大運動会』2023. 8. 27開催



※5年ぶりに6つの分区300人が参加し、健康増進と連帯意識の高揚を図りました。

『ボウリング大会』2023. 11. 3開催



※日頃の運動不足を解消のため、一投入魂で奮闘！競技後は表彰式を兼ね、懇親会で慰労しました。

北 光 地 区

北光地区では、昨年度からウォーキングを再開し、今年度は人数制限による健康づくり相談会を3年ぶりに再開しました。ウォーキングは大勢の参加者が集まり、皆楽しそうに歩いていました。

令和5年の主な活動



- | | |
|----------------|--------|
| ◆ クリーンウォーキング | 5月30日 |
| ◆ さわやかウォーキング | 6月29日 |
| ◆ 防災対策とウォーキング | 8月28日 |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング | 11月6日 |
| ◆ 健康づくり相談会 | 11月28日 |

<クリーンウォーキング>

5月30日：(ゴミゼロの日)地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合した。(参加者136名)



クリーンウォーキング

<さわやかウォーキング>

6月29日：地下鉄栄町駅から百合が原公園へ向かい、公園内散策や緑のセンター温室の見学をしたり、リリートレインを楽しんだ。(参加者50名)



さわやかウォーキング

<防災対策とウォーキング>

8月28日：防災訓練の一環として白石区の市民防災センターを訪れ、3Dシアターによる地震体験など災害発生に備えた見学をした。(参加者25名)

<地域を知ろうウォーキング>

11月6日：地下鉄栄町駅センターから丘珠空港まで歩いた。丘珠空港ではHAC格納庫や空港ビル見学をした。空港職員から展望デッキや格納庫内で飛行機の詳しい説明を受けた。(参加者62名)



地域を知ろうウォーキング

<健康づくり相談会>

11月28日：介護予防センターによるタオル体操と東保健センター保健師による健康講話を行った。(参加者62名)





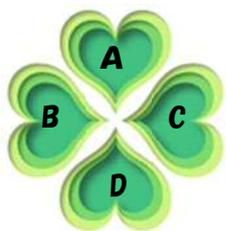
北栄地区



4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCD それぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



2023年 活動報告

夏休み期間 ラジオ体操

8/25 パークゴルフ大会

9/3 ミニ縁日 北栄会館

10/1 北光線を歩こうウォーキング
北栄会館～百合が原公園

通年 東区ウォーキングノートで
各自ウォーキング

幼児から小学生を
対象とした活動



R5ミニ縁日

推進委員と地域住民
との活動



R5北光線を歩こうウォーキング



パークゴルフ大会

「自分の健康は自分で」「心と体の健康」 二つのスローガンで活動しています。

- 乳児から大人までを対象に 4つのグループ (A・B・C・Dの4アイランド=4つの島) に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- 北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

栄西地区

2023年の主な活動の状況

新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行されたことから、少しずつ活動を再開し、行事を開催することができ、試行実施したものも加えて平常時の計画と同水準に近い活動を実施した。

《主な事業》・福まち運営委員会

- ・高齢者対象の「見守り活動」用福祉マップの更新
- ・ウォーキング行事歩こう会
- ・おしゃべり広場
- ・三世代交流の集い
- ・健康づくりの集い



《福祉マップ更新》

65歳以上の高齢者を対象とした見守り活動のために、福祉マップの更新作業を行いました。全単位町内会ごとに数日間に渡る作業となりました。



《ウォーキング行事～歩こう会》

百合が原公園までのウォーキングを実施しました。
(参加人数 37名)



《おしゃべり広場》

新たな取組として、サッポロスマイル体操を行う「体操コーナー」、日常生活や健康の悩みごとを相談できる「相談コーナー」、折り紙やけん玉などの昔遊びや楽しく会話する「おしゃべりコーナー」で構成する、おしゃべり広場を開設しました。(年間5回実施)



《三世代交流のつどい》

栄西地区会館ではおしるこなどを配布し、隣接する栄西小学校の体育館では栄中学校の太鼓部の演奏やお菓子釣り、隣接するはんのき児童館では健康相談コーナーなどの催しを実施しました。(参加人数 約600名)



栄東地区



健康ウォーク歩こう運動

5月8日(月) 円山公園内を散策し、北海道神宮を参拝した後に、円山動物園を見学しました。参加者たちは、満開の八重桜や可愛い動物たちを愛でながら、春のウォーキングを楽しみました。

6月5日(月) 中島公園では、鮮やかな緑の中に藤の花や、色とりどりの花が咲き誇り、菖蒲池には優雅に泳ぐカモの姿も見られました。参加者たちは、自由に公園内を散策しながら花々や自然の中でリフレッシュすることができました。

9月26日(火) 秋晴れの青空の下、緑一面の芝生を散策したあと、介護予防センター栄・丘珠の職員と共にタピ―体操で体をほぐしました。運動後にみんなで食べるジンギスカンは格別でした。

10月26日(木) 白い恋人パークでは、パーク内を思い思いに見学し、深紅に染まった紅葉やお城をバックにした一味違ったおしゃれな秋ガーデンを堪能しました。

11月9日(木) 小樽天狗山ロープウェイ駅で小樽の街並みや港の眺望を楽しんだあと、爽やかな青空の下、運河沿いを歩いたり、小樽の名産品のお店で買い物をしたり、小樽の街並み散歩を楽しみました。



パークゴルフ大会

7月20日(木) 40名が参加し、豪華景品獲得を目指して、熱戦が繰り広げられました。手軽にできるスポーツを通して参加者同士の親睦も深めながら心地よい汗を流しました。



ふれあいお食事会

10月12日(木) 感染防止のため、2部制・お弁当の持ち帰りで開催し、過去最多の119名が参加しました。映像で世界遺産の紅葉絶景スポットを鑑賞し、軽い健康体操をして約1時間余りの短時間で実施しました。



女性部研修会

7月11日(火)、栄東連合町内会女性部主催の「女性部研修会」が開催されました。この日は24名が参加し、芦別市の「大橋さくらんぼ園」と中富良野町の「ファーム富田」を訪ねました。参加者たちは摘みだてのフレッシュなさくらんぼや満開の花畑を堪能しながら、日ごろの町内会活動などの情報交換に花を咲かせました。



演歌体操教室

栄東連合町内会女性部では、毎月1回、昔懐かしい演歌を聞きながら、楽しく体操を行う「演歌体操教室」を開催しました。講師の巧みな話術で参加者の笑顔が絶えず、楽しく体を動かすことができました。楽しく、無理をせず、できる範囲で体操するのが演歌体操の真骨頂です。



秋のはつらつウオーキング(9月27日) ～ゴミ拾いをしながら～

恒例行事となっている「はつらつウオーキング」を9月27日水曜日に開催しました。今年は集合とスタートを、元町の北部は「北26条子どものくに公園」、南部を「元町会館」と二か所にする事で、皆さんに参加していただきやすくしてみました。参加者の皆さんは暑い中、火ばさみとゴミ袋を手に路上のゴミを拾いながら歩き、途中の元町公園で二つのグループが合流して休憩です。再びスタートしゴミ拾いの終点「札幌村郷土記念館」を目指しました。毎年ゴミ拾いをして思うのはタバコの吸い殻のポイ捨てが多い事です。そしてゴミ拾いに夢中になると周りへの注意がおろそかになりがちなので交通事故にも気を付けなくてははいけません。記念館でゴミをまとめて回収してもらった後はお楽しみの飲み物を目指してサッポロビール園へ向かい皆で乾杯しました。皆さんご参加いただきありがとうございました！



合流場所の元町公園でひと休み。この後、元町歴史資料館までゴミ拾いをしてからサッポロビール園へ向かいました。

単町対抗パークゴルフ大会(9月8日)

個人戦も同時開催



ゴミ拾いゴール地点の札幌村郷土記念館にて休憩。皆さんお疲れ様でした！後はサッポロビール園を目指すのみ。今年は暑かったのでビールが一段と美味しかった！



今年も晴天に恵まれ気持ちの良い天候のもと、単位町内会对抗パークゴルフ大会が開催されました。今年9組35名の皆さんが、単位町内会混合の組に分かれて親睦を図りながら団体賞、個人賞、それぞれを目指して日頃鍛えた腕を競いました。団体優勝は「めぐみ町内会」さん(上右)今年も沢山の皆様にご参加いただきありがとうございました！

春・秋の体力測定会



健康づくり部では、元町会館で毎年2回の体力測定会を開催しています。春に基本となる数値を測定し、その後皆さんが半年間にわたり取り組んだ健康づくりの成果を、秋に行う体力測定会の数値と比較して保健師さんからのアドバイスをいただきます。

「水曜ウォーク」参加者募集！



毎週水曜日の朝10時に元町会館に集合してボールを使ったガンバルーン体操とゲームで身体をほぐしたあとウォーキングへ向かいます。パープルロードを約1時間歩いて各自解散になります。一緒に歩く仲間を募集していますので、お気軽にご参加ください。

健康づくり講演会



昨年度は清水歯科医院の清水健司先生をお迎えし、「口腔機能低下は万病のもと」とのテーマでお話を伺いました。今年度も3月5日に我汝会さっぽろ病院の整形外科部長藤井秀人先生に「高齢者の膝の痛み」というテーマでお話をさせていただきます。

伏古本町地区

健康づくり推進会 令和5年の活動報告

令和5年現在、会員登録数は54名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月は東区ウォーキングマップに掲載のパールロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら健康づくりを実施してきました。今年も、新型コロナウイルス感染症対策を十分にいたうえで、10月までの活動を実施しました。10月11日には納会パークゴルフを実施し、35名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチを4回計画しています。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらうよう活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
1月	ストレッチ 2回
2月	医師による健康講話
3月	ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会(16名)
5月	パークゴルフ 2回(計64名)
6月	パークゴルフ 2回(計69名)
7月	パークゴルフ 2回(計64名)
8月	パークゴルフ 1回(65名)
9月	パークゴルフ 2回(計70名)
10月	パークゴルフ 1回(35名)
11月	ストレッチ 2回 健康講話(健康づくりサポーター 古川亜優美 先生)

総会



ウォーキング大会



パークゴルフ

パークゴルフ参加者数 367名
健康講和 参加者数 14名



健康づくりサポーター
古川亜優美 先生



丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター 健康づくり事業部の主な活動報告」

丘珠地区の健康づくり事業部では、高齢者が元気で過ごせるよう健康づくり活動として、月1回（第3水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

その他の取組として、食品メーカー等企業の協力を得て健康講座の開催や、健康づくりサポーター制度を活用した人気講師の演歌体操を開催したことにより、参加人数もコロナ前のように徐々に元に戻りつつあります。

今後もスマイル健康教室が参加者に喜んでいただけるよう、様々な企画を考えながら進めていきたいと思っております。

《令和5年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康体操、リズム体操、体力測定会
2月	健康体操、リズム体操、健康講話
3月	健康づくりサポーター（大高一郎先生）による演歌体操
4月	健康体操、リズム体操、食生活に関する講話
5月	ウォーキング（丘珠緑地、丘珠空港見学）
6月	健康体操、リズム体操、認知症に関する講話
7月	日帰り研修会（コカ・コーラ工場見学他） 研修会「丘珠地区の高齢者について」
8月	健康づくりサポーター（大高一郎先生）による演歌体操
9月	レクリエーション大会
10月	健康講座（明治（株）による食育） 東区健康スポーツまつり
11月	体力測定会 ふれあい入浴会
12月	健康体操、リズム体操

スマイル健康教室▼



ウォーキング▼



札 苗 地 区

本年からコロナ感染症が5類に引き下げられたこともあり、計画した行事は中止することなく予定通り開催することができました。今年の特徴として、ウォーキングに見学を組み合わせた行事を3回開催したことです。東区には、明治から大正にかけての歴史的建造物や多くの貴重な歴史史料もたくさんあります。それらの歴史・史料等に触れ、同時に思いを馳せてみるのも健康づくりには大変良いと思います。

* 開催行事のうち一部を下記に紹介します。

10月24日(火)12時15分、集合場所のイオン札幌苗穂店前を17名の参加者は福山醸造(株)を目指して出発しました。距離にして3.5km、13時からの工場見学にギリギリ間に合いました。醤油醸造工程の動画を視聴した後、明治から昭和初期の貴重な品々が展示してある史料室、醤油製造工程のライン等を約1時間見学しました。次に100m離れた雪印メグミルク酪農と乳の歴史館へ移動し、14時30分からガイドによる乳製品の製造機器や創業時使用した製造機器の展示品の説明があり、札幌工場の牛乳製造工程等を約1時間見学しました。お土産までいただき、地元企業の歴史に触れる貴重な時間となりました。



春のウォーキング会
モエシ沼公園にて(5月10日)



さわやかウォーキング会とバーベキューパーティ
さとらんど公園にて(6月20日)



札幌地下街ウォーキング会(7月26日)
赤れんが仮設庁舎前にて(上)・見学(下)



夏のウォーキング会(8月29日)
苗穂駅とアリオ札幌を結ぶ空中歩廊にて



秋のウォーキング会(10月24日)
福山醸造(株)見学(上)
雪印メグミルク酪農と乳の歴史館(下)

<令和5年の活動>

月日	事業名	事業の概要	参加者数
1 1月10日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	6
2 1月25日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催(悪天候のため中止)	
3 2月9日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	11
4 2月22日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	8
5 3月9日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	9
6 3月23日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	5
7 5月10日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら周囲約4kmのウォーキングとモエシ山登山	17
8 6月20日	さわやかウォーキング会とバーベキューパーティ	さとらんど公園内のウォーキングとバーベキューパーティを開催	28
9 7月26日	札幌地下街ウォーキング会	大通バスセンター~オーロラタウン~赤レンガテラス~赤れんが仮設庁舎施設の見学	17
10 8月29日	夏のウォーキング会	JR苗穂駅~空中歩廊~アリオ札幌~サッポロビール博物館見学	16
11 10月24日	秋のウォーキング会	イオン札幌苗穂店~福山醸造(株)見学~雪印メグミルク酪農と乳の歴史館見学	17
12 12月12日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	10
13 12月26日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~3月)、つどいむでウォーキング会を開催	7



苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に



1人ひとりが若く・元気で・笑顔で暮らせるよう、そして少しでも地域への参加ができるようにと健康づくりが行われています。

毎日少しでも身体を動かし外の空気に触れて見ませんか。周りのお花を眺め自分のペースで歩きます。脳の刺激になります。苗穂地区では1人ひとり万歩計を付けて歩き、歩数表に記録をつけており、歩数表の集計は年2回実施しています。記録することも大事ですが、無理せず毎日続けることが大切であると心がけて取り組んでいます。

♣ 1日当たりの歩数(歩数表集計結果)

5,000歩～以下	19名
5,000歩～8,000歩	10名
8,000歩～10,000歩	3名
10,000歩以上	4名

2 年間活動

ウォーキング	5月 10月
グラウンドゴルフ	希望公園
冬に向けての健康教室	11月
健康相談と脳トレゲーム	1月
研修会・親睦会	2月
子育てサロン「ナイポ」	支援
苗穂連町ふれあい運動会	参加
歩数表の集計	4月・10月
東区スポーツ祭り	参加
東区健康フェスティバル	参加



ウォーキング



グラウンドゴルフ

3 活動事例紹介 (健康教室)

加齢とともに冬になると家の中で過ごすことが多くなり、冬道での転倒も気をつけなければならぬため、腰や膝は関心事の1つです。今回は、北新病院整形外科の井上千春先生をお招きし「変形性膝関節症と上手く付き合う方法」についてご講演いただきました。軽い運動を毎日続けることや1週間に1日は休むこと、テレビを見ながらコマーシャルの間に足を動かすことなどが健康に繋がるといったお話で、大変有意義な時間を過ごすことができました。





東区食生活改善推進員協議会

私たちは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性3名を含む92名の推進員がいます。

毎年春に、東保健センターで行われる養成講座を受講し、講座を修了した方に会に入っただきます。レシピ集の作成や料理教室を開いたり、地域の連町の行事やサロンのお手伝いをしたり、チャリティーバザーに参加したり、ウォーキングやお楽しみ会をしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

2023年の活動報告

5月15日	定期総会・研修会
6月12日～ 7月10日	食生活改善推進員養成講座
9月12日	ウォーキング（大通り公園） ※天候が悪化し途中解散
9月29日	第28回東区食生活改善展 盲導犬チャリティーバザー
1月19日	研修会・お楽しみ交流会

各種料理講習会

- ◇おやこ料理教室（3回）
- ◇高齢者向け料理講習会（3回）
- ◇伝達料理講習会（2回）
- ◇野菜料理講習会（1回）
- ◇魚料理講習会（1回）
- ◇乳和食料理講習会（1回）
- ◇男性料理サークルの依頼で、講師として参加（4回）



すこやか食育支援事業 「お元気さんの食生活教室」

介護予防センターを利用するシニア世代の方々に、缶詰など備蓄品を使ったレシピを紹介し、栄養バランスや低栄養予防について啓発しました。（8回開催）



その他の活動

- ◇各地区での活動
- ◇道・市食改事業、他団体事業への参加
- ◇東区食改善だよりの発行（年1回）



第28回東区食生活改善展

東区民センター実習室を会場に、食事バランスガイドの啓発の他、パネル展示、北海道産野菜の実物展示、野菜350gの計量体験、おすすめレシピの紹介をしました。



また、4年ぶりに試食コーナーを再開し、「小松菜とじゃこの混ぜごはん」、「かぼちゃとレーズンのミルク煮」を提供しました。



21 スキップの会



スキップの会は、平成 21 年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間です。サークルを作り、活動を始めた会です。「100 歳までの健康づくり」をモットーに毎月 1 回活動しており、冬期間（1 月～3 月）は 地下歩行空間でウォーキング、夏期間（4 月～12 月）は市内全域から場所を選んで屋外でウォーキングをしています。毎年 3 月頃に会員メンバーで相談して翌年度の行き先を決め、年間活動予定表を作成して会員に配布しています。また、東保健センター主催のウォーキング体験会では当会会員がボランティアとして参加し、参加者と交流を深めるうちに参加者の数名が新たに当会の会員に加入しました。現在の会員数は 30 名程度です。

《2023 年の活動報告》

1月14日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
2月18日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
3月18日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
4月29日(土)	安春川桜並木(北区)
5月27日(土)	大倉山ジャンプ台ウォーキング(西区)
6月24日(土)	パールロードウォーキング(東区)
7月15日(土)	屯田防風林白樺並木ウォーキング(北区)
8月26日(木)	創成川沿いウォーキング(南区)
9月30日(土)	星観緑地ウォーキング(手稲区)
10月22日(日)	平岡樹芸センターウォーキング(清田区)
11月3日(金)	北大銀杏並木ウォーキング(北区)
12月9日(土)	テレビ塔～千・カ・ホウォーキング(中央区)



安春川桜並木(北区)



屯田防風林(北区)



星観緑地(手稲区)



平岡樹芸センター(清田区)

～1年を通じて一緒に楽しく歩きましょう～

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図

東 区

連 携
協 働

東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣・情報提供
- ・健康機器の貸出
- ・保健師、栄養士等の健康相談会
など

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等
の代表者で構成される協議会
10地区・食改1

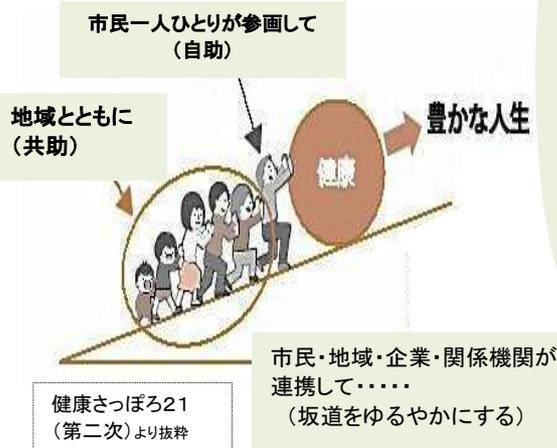
各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

健 康 づ く り 活 動 推 進 員

身近な住民への「声かけ運動」
生活習慣改善などの働きかけ・参加呼びかけ

- ウォーキング実施
- ウォーキングの実践
正しい歩き方を学ぶことで、健康な体をつくり、歩数の増加を目指す
- 食生活の改善
野菜摂取量の増加を目指す
- 健康教育、健康体操(サポーター派遣)
- 地域健康づくり活動情報の提供



《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践するとともに、一般参加者への「声かけ」や、閉じこもりな人へ「誘う」など地域活性化の役割を担う