

WALK愛らんど通信

編集・発行／
東区健康づくり連絡協議会
事務局：東区健康・子ども課
(東保健センター)
TEL: 711-3211 FAX: 711-3217

各地区で夏の健康づくり事業が開催されました！

今年の夏は、記録的な猛暑となりました。各地区では、夏のイベントが目白押し。暑さを吹き飛ばすかのように、さまざまな催しが行われました。



北栄地区では、7月14日・15日に、毎年恒例の「美香保夏まつり」が行われ、東区音頭の披露が14日にありました。(写真左)

東区音頭は、北栄連合町内会健康づくり推進部が復活させ、その後区内各地に広がったもの。法被をまとって踊り、会場を盛り上げていました。

鉄東地区では、鉄東健康づくり実行委員会が、7月27日の「てっちい夏祭り」に初参加。東保健センターも加わり、健康測定・相談会を行い、好評を得ました。(写真右)



栄西地区福祉のまち推進センターでは、8月1日に「いきいき健康・介護フェスタ」を開催。(写真下)

血管年齢や肩こり度などの測定結果や、生活機能チェックをもとに、保健師や社会福祉士への相談もでき、多くの人で賑わっていました。



札苗地区のお祭り「燃えれ！わが街2018」では、札苗連合町内会健康推進部が、8月4日に健康測定会を開催しました。(写真左)



体組成や肺年齢、握力の測定などを通じ、現在の状態を確認。健康に意識を向けるきっかけになったようでした。

地域での健康づくり活動紹介

北光地区健康づくりセンター 実行委員会

北光地区健康づくりセンター実行委員会は、地区社会福祉協議会の部会として、平成14年に結成されました。北光地区在住の方を対象に、委員が中心となり、ウォーキング会や健康相談会などを行っています。

ウォーキング会は年に4回。7月25日は、「地域を知ろう」と題し、区内の企業博物館を巡るウォーキング会を開催しました。

9月7日には、避難場所を確認し、防災について学



ぶ「防災対策とウォーキング」を行います。

地域づくりと健康づくりを組み合わせた活動は、北光地区住民の交流の場でもありますので、お気軽にお申込みください。

各事業の開催案内及び参加申込は、お住まいの区域の町内会を通じて行っています。詳しくは、事務局にお問い合わせください。

〔問い合わせ先〕事務局：北光まちづくりセンター内
(北18条東5丁目 ☎721-1271)



▲実行委員会の様子



▲委員へ委嘱状を伝達

これからの地域行事をご紹介します！



【栄西地区】三世代交流のつどい

子どもから高齢者まで、世代を超えて「遊び」を楽しむ毎年恒例の人気イベントです。血圧や肌水分を測定できる健康相談コーナーもあります。

日時 8月26日(日) 10時～13時

場所 栄42条会館・栄42条公園
(北42条東4丁目)※駐車場はありません

対象 栄西地区在住の方

費用 無料

申込 当日会場で受付(※靴袋を持参)

問い合わせ 栄西まちづくりセンター ☎752-9536

【丘珠地区】スマイル健康教室

丘珠地区で月に1回開催されている「スマイル健康教室」です。9月は、介護予防に関する講話や体力測定を行います。

日時 9月19日(水) 10時～11時30分

場所 丘珠ふれあいセンター(丘珠町183-2)

対象 丘珠地区在住の方

費用 無料

申込 当日会場で受付

問い合わせ

丘珠地区福祉のまち推進センター ☎781-4283

【元町地区】お楽しみハイキング

元町まちづくり連合会の「いきいき健康づくり事業」です。元町会館からサッポロさとらんどを目指します。

日時 9月6日(木) 9時～(※小雨決行)

集合 元町会館(北20条東20丁目)

対象・定員 元町地区在住の方・先着50人

申込・費用 元町まちづくりセンター窓口へ会費
500円(昼食代)を添えて8月28日までに申込

問い合わせ 元町まちづくりセンター ☎781-5375

第25回 東区食生活改善展

・9月28日(金) 10時～14時

・東区民センターロビー・実習室(北11東7)

「健康長寿の源 東区特産玉ねぎを食べましょう」をテーマに、パネル展示や活動紹介、レシピ配布を行います。11時30分からは試食も(先着150食)。

※盲導犬チャリティバザー同時開催

主催 東区食生活改善推進員協議会

問い合わせ 東保健センター TEL711-3211

東保健センターからのお知らせ

頑張るわたしに

健診

は年に一度の自分へのプレゼント

なかなか疲れがとれない、息が切れやすいなどなど、カラダの不調が気になったことはありませんか？ 自分が今どんな状態か、自分でチェックできる行動の一つが「健診」です。年に一度、自分への贈り物として、「健診」を受けてみませんか？

女性のフレッシュ健診

対象 18歳～39歳の女性

内容 一般健診+骨粗しょう症健診

身体計測、医師診察、血圧測定、尿検査、血液検査、骨密度測定

場所 中央健康づくりセンター

申込 電話かホームページからご予約ください

TEL : 011-562-8700 (日・月・祝日を除く)

札幌 フレッシュ健診

40歳以上の方は

特定健診が受けられます！

◆札幌市の国民健康保険に加入の方は、ホームページで内容をご覧いただけます。

札幌 とくとく健診

◆そのほかの医療保険に加入の方は、勤務先や医療保険者にご確認ください。

医療保険によっては、40歳未満の方も健診が受けられる場合があります。

※被扶養者(40歳以上)の方も対象です
※75歳以上の方は後期高齢者健診の対象です

お問い合わせはお電話で！

東保健センター

(健康・子ども課 健やか推進係)

☎011-711-3211

(平日8時45分～17時15分)



さっぽろ市
02-Q03-18-980
30-2-688