

う お ー く  
**Walk**

東区健康づくり連絡協議会  
地区別活動誌



# 愛らんど 2019



健康・スポーツまつり 2018



第16回健康づくりフェスティバル



東区健康づくり連絡協議会 総会



第65回天使大学祭参加

発行：東区健康づくり連絡協議会  
東区保健福祉健康・子ども課

## 東区健康づくり実践情報誌

# 「Walk 愛らんど 2019」の発刊によせて

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」2019年版を発刊することができました。

2019年2月に「健康さっぽろ21(第2次)」の中間評価が示されました。目標の一つに、自立した生活期間とされる「健康寿命」の延伸が掲げられております。私どもが取り組んでいる地域での活動も、健やかに楽しく暮らしていきたいとの思いから、自主的に行われているものです。

とはいえ、中間評価で示された「地域活動等に参加している60歳以上の人の割合」の指標をみると、男女とも目標値には遠い結果でした。本誌をご覧いただければ、地域では、年間を通して様々な活動が楽しく行われていることが分かります。この情報誌が、地域活動への参加のきっかけに、また、団体同士の、活動者同士の交流のきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が末永く続き、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。

平成31年3月

東区健康づくり連絡協議会

会長 駒込 昌弘



### <目次>

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図	.....	中表紙
★ 鉄東地区	.....	1
★ 北光地区	.....	2
★ 北栄地区	.....	3
★ 栄西地区	.....	4
★ 栄東地区	.....	5
★ 元町地区	.....	6
★ 伏古本町地区	.....	7
★ 丘珠地区	.....	8
★ 札苗地区	.....	9
★ 苗穂地区	.....	10
★ 東区食生活改善推進員協議会	.....	11
★ 21スキップの会	.....	12
★ ウォーキングマップからみた東区	.....	裏表紙

# 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・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

健康づくりを实践する住民団体等  
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

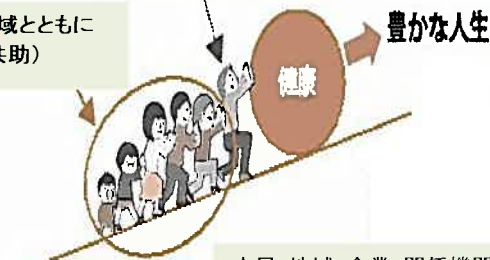
### 身近な住民への「声かけ運動」

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
- ウォーキングの实践  
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

地域とともに  
(共助)

市民一人ひとりが参画して  
(自助)



健康寿命を延ばす

健康さっぽろ21  
(第二次)より抜粋

市民・地域・企業・関係機関が  
連携して……  
(坂道をゆるやかにする)

### 《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



鉄

東

地

区



### 平成30年1月～12月の主な活動

- ☆1月 鉄東地区 第49回『冬の祭典』
- ☆2月 東区 第15回健康づくりフェスティバル
- ☆3月 東区 グラウンドゴルフ大会(つどいむ)
- ☆" 鉄東地区 地域健康づくりの集い講話
- ☆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
- ☆6月 東区 天使大学との交流事業「天使祭」
- ☆7月 鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り
- ☆8月 鉄東地区 第65回市民大運動会
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2018
- ☆11月 鉄東地区 第37回ボウリング大会
- ☆12月 鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)

#### 『第49回冬の祭典』H30. 1. 21開催



力強い綱引きで発汗！

※鉄東の伝統ある冬の祭典！子供から大人まで参集、各種競技で汗をかき、日頃の運動不足を解消しました。

#### 『地域健康づくりの集い講話』H30. 3. 9開催



骨粗しょう症とは？

※医師から「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム」の講話をいただき、健康づくりを勉強しました。

#### 『第16回ラジオ体操』H30. 5. 1～10. 10開催



朝の新鮮な空気吸って！

※新緑の季節 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。

#### 『第65回市民大運動会』H30. 8. 26開催



目指す目標は籠の中！

※16の分区対抗の伝統ある運動会は約600人が参加し、健康増進と連帯意識の高揚を図りました。

#### 『第36回ボウリング大会』H30. 11. 3開催



目標はストライク！ですが？

※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。

#### 『鉄東地区新生もちもち亭』H30. 12. 2開催



若い力 奮闘！体験中！

※大人から幼児まで約250名が参加し、餅つきの体験、試食で笑味しながら地域交流を図りました。

## 北光地区平成 30 年活動報告

- ◆ クリーンウォーキング 5月30日(水)
- ◆ さわやかウォーキング 6月20日(水)
- ◆ 地域を知ろうウォーキング 7月25日(水)
- ◆ 防災対策とウォーキング 9月7日(金)
- ◆ 健康づくり相談会 11月14日(水)

### <クリーンウォーキング>

ゴミゼロの日(5月30日)に併せて、環境衛生部と共催で地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合。東清掃事務所より講座を聴講。参加者 173 名。

### <さわやかウォーキング>

6月20日、地下鉄栄町駅と百合が原公園往復のウォーキングと公園内の「緑のセンター」見学や公園の散策。参加者 62 名。

### <地域を知ろうウォーキング>

7月25日、「雪印メグミルクと乳の歴史館」と「サッポロビール博物館」の見学。地下鉄環状通東駅バスターミナルを出発、両館をウォーキングで回った。参加者 75 名。



クリーンウォーキング



さわやかウォーキング



防災対策とウォーキング



健康づくり相談会

### <防災対策とウォーキング>

9月7日、自主防災組織連絡会と共催で、当初分区町内会ごとに集まり、避難場所や防災機具を確認、ウォーキングしながら北光会館に集合。前日未明の胆振東部地震で講師の出席が困難となったものの、北光連合町内会の判断で、この場を避難所運営の体験と各分区町内会の被害状況を報告する場とすることとし、行事を続行。全道がブラックアウトでマイクも使えない中活発な発言があった。参加者 77 名。

### <健康づくり相談会(医師会地域健康教室)>

11月14日、動脈硬化をテーマに社会医療法人社団カレスサッポロ北光クリニック佐久間所長からの講演のほか、会場では血管年齢測定、握力測定、血圧測定、骨年齢測定が行われた。参加者 67 名。



# 北栄地区



交通安全教室



防災教室と焼きいもパーティ



パークゴルフ大会健康チェックコーナー

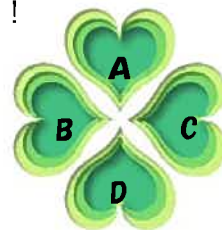
## 平成 30 年の主な活動

- ♣ 美香保夏まつり・東区音頭
- ♣ ファイターズ通・東区音頭
- ♣ ミニ縁日
- ♣ 交通安全教室
- ♣ 防災教室とやきいもパーティ
- ♣ パークゴルフ大会
- ♣ 夏休みラジオ体操

## 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)



ミニ縁日



美香保夏祭り  
東区音頭



ファイターズ通  
東区音頭



**「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

## 平成 30 年の活動の状況

栄西地区では、年間事業計画に基づき、各種の〈健康づくり講座〉や〈交流促進事業〉を軸に、活動を推進していきました。2018 年は、拠点となる地区会館の移転建て替えがありました。10 月 1 日にこれまでの栄 4 2 条会館から新築の栄西地区会館（栄西小学校併設）に移りました。

### 《平成 30 年の主な事業》

- ・健康づくりの集い（介護予防講座）…年 4 回
- ・いきいきサロン～レクリエーション・軽食・健康相談等…年 3 回
- ・三世代交流の集い（栄西まつり）～栄 42 条会館で 8 月 26 日に開催
- ・親睦パークゴルフ大会（於・つどーむ）
- ・高齢者ふれあい昼食会（栄西小 6 年生と 70 歳以上の独居老人の交流）

### 「いきいきサロンの ひとこま♪



今回の諸プログラムのうち、若手講師による家庭でできるストレッチ等の指導

### 三世代交流の集い （栄西まつり）



恒例の栄中太鼓部の生徒による勇壮な演奏で、元気よく開幕（42 条公園）

### 新地区会館 栄西地区会館オープン



バリアフリー対応の施設。福祉のまち推進センターの活動の拠点

### 「歩こう会」の道中



いつもながら、参加者の 8 割は元気なご婦人方。紳士諸君も奮ってご参加を！

### 高齢者と 栄西小 6 年生の交流



昔取った杵柄(?)と、児童にあやとりやけん玉、こま廻しなどを手ほどき

### 「健康づくりの集い(介護 予防講座)」の様子



東苗穂病院副院長吉田先生による腎臓病予防の講演。諸機関の協力も得て実施

# 栄東地区

## 【平成30年の主な活動内容】

### 健康ウォーク歩こう運動

開催月日	内 容	参加者数
2月3日(木)	健康教室(東老人福祉センター)	32名
3月8日(木)	健康教室(日の丸会館)	31名
5月7日(月)	円山公園・北海道神宮・円山動物園散策	51名
6月8日(金)	大通公園(おもてなしパークガイドの案内で散策)	20名
7月10日(火)	ロイズバラ園散策	34名
8月24日(金)	百合が原公園(公園までウォーキング、ふまねっと運動)	22名
9月14日(金)	さとらんど公園散策とジンギスカン	17名
10月23日(火)	平岡樹芸センター・紅葉観賞	54名
11月9日(金)	つどーむ(ウォーキング)	24名

### パークゴルフ大会

7月27日(金)	つどーむパークゴルフ場	53名
----------	-------------	-----

### ふれあいお食事会

10月17日(水)	食事・健康体操・スカイツリーゲーム	80名
-----------	-------------------	-----

### 健康ウォーク歩こう運動

栄東連合町内会女性部が主体となり、平成3年度から「健康ウォーク歩こう運動」に取り組んでおり、ほぼ毎月1回のペースで実施しています。

平成30年は、冬には健康教室を開催し、春から秋には、円山公園や大通公園、ロイズバラ園等の散策を行ったほか、平岡樹芸センターの紅葉の観賞などを行い、参加者に好評を博しています。ウォーキングや施設見学の際は、話に花が咲き、非常に楽しい時間を過ごしています。



### パークゴルフ大会

栄東連合町内会青少年体育部が主体となり、平成14年度から「パークゴルフ大会」をつどーむパークゴルフコースで開催しています。

この年は地域の愛好家53名が参加し、さわやかな汗を流しています。



### ふれあいお食事会

福祉のまち推進センターが、一人暮らしのお年寄りを対象に「ふれあいお食事会」を開催しています。

福祉協力員や連町女性部が心をこめて料理した、すいとん汁や金平ごぼう、ポテトサラダなどに舌鼓を打った後、健康体操やスカイツリーゲームで大変盛り上がりしました。





# ●●●●元町地区●●●●

## 健康づくりスタート！体力測定会 みんなのタッピー体操

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！データをとって、11月再度の体力測定で7か月の成果をみます。

元町地区には現在5つのサロン・サークルがあり、「みんなのタッピー体操」を中心に気軽に取り組める運動を行っています。運動後、時には茶話会。楽しく集い、健康づくりをしています。

- 【測定項目】
- ①身長等
  - ②血圧測定
  - ③握力測定
  - ④背筋力測定
  - ⑤開眼片足立ち測定
  - ⑥前屈
  - ⑦最大一歩
  - ⑧骨密度測定



## いきいき健康づくり事業として行っている行事

月日	行事名	場所
4月19日	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
6月7日	パークゴルフ大会（個人戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
7月19日	パークゴルフ大会（単町対抗戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
11月15日	健康づくり講座と体力測定	元町会館
毎月第4土曜日	健康カラオケクラブ（年10回）	元町会館

6/12「春のはつらつウォーキング」は台風、9/6「お楽しみハイキング」は地震のため中止しました



**水曜ウォーキング（通年）**

毎週水曜日には、会場である元町会館周辺をウォーキングしています（悪天候などでは、同会館内で一種のサロン機能を果たしています）。毎年、1月の第1水曜日は、札幌村神社の初詣からスタートです。

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 平成30年の活動報告

平成30年現在、会員登録数は71名。毎年4月に総会を開催して年間の活動計画を、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月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース(パールロード)でウォーキングを実践し年間の事業がスタートします。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歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう!」を掲げ、8月には1泊旅行を、10月には最後の納会パークゴルフを実施しました。冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでストレッチや健康講座・講話をおこない、健康に常に気を付けるためのイベントを実施しています。今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のために無理をしない」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、楽しく活動していきます。

### 《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講座・反省会 ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回 1泊旅行(洞爺)
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	健康講座 1回 ストレッチ 1回

30年 パークゴルフ出席数 442名

30年 イベント出席数 645名

総会(4月)



ウォーキング大会  
(4月)



パークゴルフ



健康講座(11月)  
演歌体操

健康講座(2月)  
札幌市医師会地域健康教室



# 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」

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業では、地域の皆さんの健康づくりの一環として、スマイル健康教室を開催しております。

健やかな心と身体でいつまでも元気に日々の生活を楽しく過ごせるよう「無理なく気軽に」を合言葉に、参加者の皆さんと一緒に活動を続けております。

スマイル健康教室は、年 12 回開催しておりますが、内容は健康体操、リズムダンス、ウォーキング、医療講座、研修見学会、レクリエーション（ゲーム大会、食事会）等を行っています。この会に参加し月に一度ですが皆さんとおしゃべりする事も楽しみと言う方も多く、体を動かすことも大事ですが、皆さんとの会話を楽しんでいるということも、この教室を開催している意義があるかと思えます。

### 《平成30年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康講座 介護保険制度について〇×クイズ
2月	健康体操 リズム体操（茶話会）
3月	健康体操 講演会
4月	健康体操 リズム体操（茶話会）
5月	健康体操 リズム体操（茶話会）
6月	健康体操 リズム体操（茶話会）
7月	研修会（麒麟ビール千歳工場、 読売新聞大曲工場、くるるの杜）
8月	ヨガ体操
9月	講演会
10月	健康体操 リズム体操（茶話会）
11月	ゲーム大会 ふれあい交流会
12月	健康体操 リズム体操（茶話会）



スマイル健康教室



研修会（麒麟ビール千歳工場）  
（読売新聞大曲工場）



ふれあい交流会



# 札 苗 地 区

平成30年は、多くの台風や大地震が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。5年ぶりに野幌森林公園を会場にウォーキング会を開催しましたが、いたるところで巨木が台風でなぎ倒され、自然の猛威を目の当たりにしました。

そんな状況下にあいながら、計画した行事は比較的天候に恵まれ、一度も中止することなく開催できたことは幸運としか言いようがありません。

健康づくり推進会が発足して8年目を迎えました。会員の皆さんも高齢化しております。以前のように、長距離、長時間歩くことが難しくなりつつあります。今後は、一つ目として30分位のコースを正しい姿勢で歩けるよう指導を徹底する(①背筋をピンと伸ばす、②目線を30m前方におく、③かかとから着地する、④腕は自然に振る)、二つ目として筋力のつく歩き方(インターバル速歩等)を取り入れる、それらが歩行寿命を延ばすことに繋がることを期待しながら、目標とする健康づくりを目指したいと思います。

貸し切りバスを利用したサマーウォーキング会は、7月4日(水)、支笏湖を舞台に28名が参加して開催された。西日本に大きな災害をもたらした大型台風の接近で開催が危ぶまれたが、当日は穏やかに予定通り実施することができた。札幌を9時に出発、1時間程で支笏湖に到着。バス駐車場を起点に、湖畔に沿って千歳川の始点にかかる赤い鉄橋(山線鉄橋)まで、そこから折り返し遊覧船乗り場までの約2.5kmを30分かけて歩く。当日は、雲が低く垂れこめ、支笏湖を囲むように聳える恵庭岳、風不死岳、樽前山を見ることはできなかったものの、透明度の高い静かな支笏湖を眺めながらのウォーキングは、日頃の疲れを癒すに充分な行事となった。



モエシ沼公園の桜を背景に(5月4日)



支笏湖畔にて(7月4日)



三角山頂上にて(9月3日)

＜平成30年の活動＞

	月 日	事業名	事業の概要
1	1月12日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間(12月~4月)、月2回(計9回)つどいでウォーキング会を開催
2	3月9日	体験発表会・定期総会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間の活動評価を行う
3	5月4日	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を眺めながら約4kmをウォーキング
4	6月22日	ウォーキングとバーベキューパーティ	さとらんど公園内を3kmウォーキング後、バーベキューパーティを開催
5	7月4日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、支笏湖畔コース2.5kmをウォーキング、サッポロビール北海道工場を見学
6	8月4日	燃えれ!我が街・体力測定会	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力測定会を実施
7	9月3日	登山	三角山(311m)登山
8	9月28日	秋のウォーキング会(1)	バスを貸し切り、余市町で、ぶどう狩り、ジンギスカンパーティを開催
9	10月26日	秋のウォーキング会(2)	紅葉の野幌森林公園大沢口コース6kmをウォーキング
10	11月21日	地域健康教室	モエシ交流センターで「認知症の兆しと治療について」をテーマに講演会を開催
11	12月19日	健康づくりのための体力測定会	モエシ交流センターにおいて、体力測定会を開催



ぶどう狩り後の昼食会場前にて(9月28日)



野幌森林公園の紅葉を背景に(10月26日)



体力測定会(12月19日)

# 苗穂地区

## 1 地域の住民が若く元気で過せる様に!!

地域の皆様が一緒になり、笑顔で健康に過ごせる様に自分の健康は自分で守る」をスローガンに活動しています。独自の行事を企画し、誰でも参加できます。会員は万歩計をつけて歩き毎日記録をします。いつまでも、明るく・楽しく・そして仲良く過ごしましょう

※ 1日当たりの歩数

5,000歩以下	25名
5,000歩～8,000歩	23名
8,001歩～10,000歩	6名
10,000歩以上	6名

## 2 年間行事

### ① ウォーキング

- 6月 パープルロード
- 7月 円山動物園
- 8月 水道博物館
- 9月 滝野公園
- 10月 東区健康スポーツまつり  
ウォーキング参加



★昔遊び「百人一首」



### ② パークゴルフ 5月～10月 年 12回

### ③ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
- 8月 連町行事参加
- 30年 1月 昔遊びと健康相談
- 2月 健康教室
- 2月 研修会及び親睦会  
子育てサロン参加 年 12回



★健康相談

皆さん元気です



★笑いヨガの風景



★ウォーキング「滝野公園」

## 3 活動事例紹介「健康教室」

今年度は「笑いヨガ」を取り入れてみました。講師の方の楽しい話術に引き込まれ、自然に身体を動かして身体も・心も・脳もリフレッシュした一時でした。



# 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7名を含む143名の推進員がいます。

毎年春に、保健センターで行われる養成講座を受けていただいて、全講座を修了した方に会に入らせていただきます。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。

## ☆2018年の活動状況☆

- 1/12 お楽しみ交流会・研修会
- 4/20 総会・研修
- 6/5 養成講座開講式
- 6/22 ウォーキング
- 7/5 養成講座閉講式
- 7/27 食と健康懇談会
- 7/29 およこ食育教室
- 8/7 野菜料理教室
- 9/19 乳製品料理教室
- 9/28 食生活改善展
- ” 盲導犬チャリティーバザー
- 10/11 魚料理教室
- 11/15 乳和食料理教室
- 11/30 高齢者向け料理教室
- すこやか食育支援事業(7回)
- 伝達料理講習会(各地区)
- 各地区事業
- 道・市の委託事業
- 道・市・区・他団体事業への

協力



食生活改善展



簡単シューマイ



オニオンコーンスープ



タッピースコーン



☆玉ねぎ料理集☆

東区食生活改善推進員協議会

# 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」を受講した仲間で作るサークルを作り、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、冬の間(12月～4月)は、月に二回、つど一むの屋内でウォーキング、夏の間(5月～11月)は、月に一度、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月に、メンバーで相談して翌年度の行き先を決めています。

予定表を見て、集合場所に来た人たちで出発です。出欠は問いません。

現在の会員数は、25人。新しいメンバーの参加をいつでも歓迎しています。ウォーキングしながらのおしゃべり最高です。

## 《平成30年(2018年)の活動報告》

1月12日(金)	つど一む(ウォーキングコース)
23日(火)	千カホウォーキング(中央区) いろいろなイベントを眺めながら歩きました。
2月5日(月)	ふまねっと体験 札幌市サポーター派遣事業。簡単だけど難しいを体感!
21日(水)	つど一む(ウォーキングコース)
3月8日(水)	つど一む(ウォーキングコース)
23日(金)	つど一む(ウォーキングコース)
4月9日(月)	つど一む(ウォーキングコース)
5月2日(水)	白石サイクリングロード(白石区) 桜が満開でした。白石区役所でランチも楽しみました。
25日(金)	大倉山 宮の森シャングェ(中央区) 皆でリフトでジャンプ台の頂上へ。最高の眺めでした。
6月26日(火)	小樽散策(小樽市) JRで小樽へ。運河散策しながらランチ・スイーツを堪能。
7月23日(月)	円山登山と円山動物園(中央区) ホッキョクグマが元気に動いていました。
8月24日(金)	白い恋人パーク(西区) コンサドーレの選手たちにも遭遇し、最高でした。
9月11日(水)	芸術の森(南区) 緑と芸術作品に触れる一日となりました。
10月21日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり スタッフとしても参加。ようやく好天に恵まれました。
26日(金)	中島公園(中央区) 紅葉の見ごろと重なりました。
11月2日(金)	北大銀杏並木(北区) 銀杏並木を眺めながら北大を散策。学食にも行きました。
30日(金)	忘年会 毎年恒例のカラオケ大会。脳トレゲームを楽しみました♪
12月14日(金)	つど一む(ウォーキングコース)



▲6月小樽散策



◀8月白い恋人パーク



▼5月大倉山

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～

# 東区健康づくり連絡協議会のあゆみ

## 【東区の基本データ】

面積 56.97 平方km  
 人口 263,959 人  
 世帯数 128,102 人  
 (2019年2月1日現在)

東区は札幌市の北東部に位置しています。



地形は平たんで、区内の最高点は、標高 62m の人工の山「モエレ山」です。

昭和 63 年  
(1988)

### 健康づくりリーダー養成研修

地域で健康づくり運動の中心となる人材を養成。平成 22 年の事業終了までに東区では 561 人のリーダーが誕生しました。

平成 10 年  
(1998)

### 東区民健康づくり懇話会

東区独自のまちづくり事業として平成 10 年 2 月に開始。「今輝いて！健康」をテーマに、平成 11 年度まで様々な提言を行いました。

平成 12 年  
(2000)

### 東区さわやか健康まつり

モエレ沼公園を会場に、ウォーキングや東区音頭、各種ゲームを楽しみながら、区民の健康づくりと交流を進めました。

平成 14 年  
(2002)

### 東区地域健康づくり代表者連絡会議

平成 14 年 3 月発足。各地区の健康づくり活動のリーダーが集まり、意見交換や実践活動を行いました。

平成 16 年  
(2004)

### 東区健康づくりフェスティバル開始

#### 「Walk 愛らんど」創刊

健康づくり活動の発表や講話など、交流の場として開始。「Walk 愛らんど」も 3 月に創刊され、現在も継続中。

平成 17 年  
(2005)

### 東区健康づくり連絡協議会発足

東区民健康づくり懇話会と東区地域健康づくり代表者連絡会が合流し、平成 17 年 12 月に発足しました。

平成 21 年  
(2009)

### 東区ウォーキングマップ発行

東区健康づくり連絡協議会お勧めのウォーキングコースを掲載した「東区ウォーキングマップ」を平成 21 年 3 月に発行。版を重ねながら、現在も配布しています。



【配布場所】

東保健センター2階事務室  
 東区内まちづくりセンター

平成 25 年  
(2013)

### 札幌市ぬくもり・すこやか表彰

東区健康づくり連絡協議会が、保健福祉分野で顕著な実績を上げていると、平成 25 年 3 月 15 日に、札幌市から表彰されました。

平成 27 年  
(2015)

### ひがしく健康・スポーツまつり

「東区さわやか健康まつり」をリニューアルし、地域と産学官が連携して実施する、区を挙げてのイベントです。東区健康づくり連絡協議会は、主管団体として、ウォーキングプログラムを行っています。

平成 29 年  
(2017)

### 「Walk 愛らんど通信」創刊

地域でこれから開催される健康づくり活動を紹介するニュースレターです。平成 29 年 8 月創刊で、7 号まで発行されました。