

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 2020



健康・スポーツまつり 2019  
ウォーキング大会  
つどいむ〜丘珠空港



東区健康づくり連絡協議会 総会



第 66 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 2020」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 2020」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」2020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の健康づくりフェスティバルをはじめ、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。

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2年3月

東区健康づくり連絡協議会

会長 駒込 昌弘





鉄

東

地

区



## 2019年1月～12月の主な活動

- ☆1月 鉄東地区 第50回『冬の祭典』
- ☆2月 東区 第16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66回市民大運動会雨天中止
- ☆10月 ひがしく健康・スポーツまつり2019
- ☆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50回冬の祭典』2019. 1. 20開催



競技前の緊張感

※ 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』2019. 3. 6開催



真剣に聴き入る！

※ 鈴木医師から「見直そう！生活習慣～意外な落とし穴～」の講話があり55名で健康づくりを勉強しました。

### 『第17回ラジオ体操』2019. 5. 1～10. 10開催



※ 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。

### 『鉄東三世代ふれあい交流』2019. 7. 31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。

### 『第37回ボウリング大会』2019. 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。

### 『鉄東地区新生もちもち亭』2019. 12. 1開催



※ 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。

## 北光地区令和元年活動報告

- ◆ さわやかウォーキング 5月7日(火)
- ◆ クリーンウォーキング 5月30日(木)
- ◆ 地域を知ろうウォーキング 7月24日(水)
- ◆ 防災対策とウォーキング 9月9日(月)
- ◆ 健康づくり相談会 11月13日(水)

### <さわやかウォーキング>

5月7日、「円山公園のさくら・動物園12年ぶり展示の象を楽しもう」をテーマに実施した。円山動物園や円山公園を見学、散策し、北海道神宮を参拝した。参加者69名。

### <クリーンウォーキング>

ゴミゼロの日(5月30日)に併せ、環境衛生部と共催で実施した。地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合し、環境都市推進部環境計画課による講演「札幌市のSDGsの取り組みと今後の展開」を聴講した。参加者155名。

### <地域を知ろうウォーキング>

7月24日、北光地区全体の学校や施設を回るA班と学校や施設が密集した地域を中心に回るB班に分かれてウォーキングを行った。参加者45名。



さわやかウォーキング



地域を知ろうウォーキング



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9日、胆振東部地震から1年を経過したことを機に、自主防災組織連絡会と共催で、震度7の地震の発生により避難勧告が発令されたと想定し訓練を実施した。北光会館まで分区ごとに徒歩で避難し、震度7の地震発生による東区の被害予想ビデオを視聴した。その後、北光地区災害対策本部の設置訓練を行った。参加者115名。

### <健康づくり相談会(医師会市民健康教育講座)>

11月13日、「食事がもたらす元気な生活」をテーマに医療法人社団豊生会東苗穂病院副院長吉田祐一先生から講演をいただいたほか、血圧測定、握力測定、足指力測定が行われた。参加者50名。



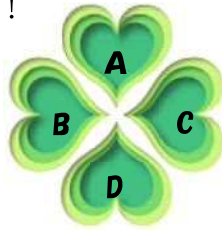
# 北栄地区



## 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)



## 2019年の主な活動

- ♣ 健康教室と講演会
- ♣ ラジオ体操
- ♣ 防災教室とやきいもパーティー
- ♣ 交通安全教室
- ♣ 北光線を歩こうウォーキング
- ♣ ミニ縁日



東区音頭



ミニ縁日～かき氷は人気 No1



玉入れ～上手く入るかな



北光線を歩こうウォーキング



防災教室～防火訓練に  
子どもたちは真剣！！



焼き芋パーティー～親子で楽しく

**「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

## 2019年の主な活動の状況

栄西会館が前年の後半から、新たに栄西小学校の改築に伴って移転し、同校内の一画に併設されました。そうした施設環境の変化に対応しつつ、一年間に及ぶ諸活動(各種行事等)を、なんとか順調に展開することができました。

《2019年の主な事業》 ・いきいきサロン(年3回) ・介護予防や健康づくりの集い等(年4回)  
・三世代交流のつどい(9月初旬～約70名参加) ・高齢者のふれあい昼食会(10月中旬～2日間)



### 《いきいきサロン》

(歌声)

毎回、会費200円ながら、都度70～80名の方々が参加し、レク行事や軽食をたのしんでいる。



### 《三世代交流のつどい》

(栄中学校太鼓部の演奏)

今回から、新会館での屋内中心の催しとはなったが、従来どおり、栄中学校の太鼓部の演奏もあり、行事の盛り上りに一役買ってくれた。



### 《介護予防講演会》

(医師の講話)

参加者の健康づくりや医療知識啓蒙に役立つよう専門医の講座や「さっぽろスマイル体操」の実演等を行っている。



### 《高齢者・ふれあい昼食会》

(栄北小学校の生徒と共に)

前年から、栄北小の6年生も合流し、地域の高齢者の方々との懇談や小学生の合唱披露などで多世代交流を深めている。

# 栄東地区

## 【令和元年の主な活動内容】

健康ウォーク歩こう運動		
開催月日	内 容	参加者数
2月22日(金)	健康講座(東老人福祉センター)	30名
3月7日(木)	健康教室(日の丸会館)	43名
5月7日(火)	円山公園・北海道神宮・円山動物園散策	43名
6月17日(月)	旭山公園(展望台から市内を一望)	25名
7月10日(水)	八紘学園(花菖蒲園散策)	42名
8月26日(月)	百合が原公園(公園までウォーキング、認知症予防体操)	20名
9月10日(火)	サッポロさとらんど(園内散策とジンギスカン)	23名
10月24日(木)	北海道大学(イチョウ並木路を散策)	39名
11月7日(木)	つどーむ(ウォーキング)	23名
パークゴルフ大会		
7月24日(水)	つどーむ パークゴルフ場	42名
ふれあいお食事会		
10月19日(土)	食事・健康体操・スカイツリーゲーム	81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。

令和元年は、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、八紘学園等の散策を行ったほか、北海道大学 イチョウ並木の紅葉観賞などを行い、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42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込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。





# 2019年度 元町地区



## 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26日	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
7月16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
9月 3日	秋のはつらつウォーキング	元町会館→札幌ビール博物館
11月12日	健康づくり講座と体力測定	元町会館
毎週 水曜日	水曜ウォーキング（年51回）	元町会館スタート

### ◎健康づくりスタート集会！運動機能・体力測定

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！  
4月にデータをとって、11月に再度体力測定を行い  
7か月後の成果を比較します。



#### 【測定項目】

- ◎ 身長等
- ◎ 血圧測定
- ◎ 握力測定
- ◎ 背筋力測定
- ◎ 開眼片足立ち測定
- ◎ 前屈
- ◎ 最大一歩
- ◎ 骨密度測定

### ◎パークゴルフ大会！

個人戦、単町対抗戦を実施。  
町内会相互の交流と親睦を深めています。

### ◎秋のはつらつウォーキング！

元町会館から札幌村郷土記念館を経由して  
サッポロビール博物館まで、途中ゴミを拾い  
ながらウォーキングを行いました。



### ◎水曜ウォーキング！

毎週水曜日、元町会館に集合しガンバルーン体操を  
行った後にスタートし元町地区周辺をウォーキングし  
ています。

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 2019年の活動報告

2019年現在、会員登録数は72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(パーフルロード)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!」を掲げています。10月には最後の納会パークゴルフを実施し40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ストレッチや健康講話をおこない、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」「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 2回
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 2回



健康講座



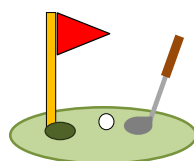
総会



ウォーキング大会



パークゴルフ



2019年 パークゴルフ参加数 443名  
2019年 イベント参加数 513名

# 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では、地区の高齢化が進む中、いつでも健康で人生を楽しんで過ごせるようにと月一回スマイル健康教室を開催しています。

主な内容は、リズム体操、ウォーキング、茶話会、健康講座や研修会、ゲーム大会なども取り入れて行っています。

この会に参加し、体を動かし、参加者の皆さんとおしゃべりする事も楽しいという方も多く、これからも楽しみながらスマイル健康教室を続けて行きたいと思います。

### 《令和元年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	講演会
2月	健康体操、リズム体操(茶話会)
3月	健康体操、リズム体操(茶話会)
4月	健康体操、リズム体操(茶話会)
5月	ウォーキング
6月	健康体操、リズム体操(茶話会)
7月	研修会(岩見沢バラ園、三笠市立博物館)
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(三笠市立博物館)

ふれあい交流会  
(ゲーム大会)



ウォーキング

# 札 苗 地 区

札苗地区に、「健康づくり推進会」が発足して、令和2年で10年目を迎えます。ウォーキングを主体に健康づくりをしてきましたが、「歩く」という単純な行動が、健康づくりをする上で、いかに重要でかつ効果的であるということが皆さん理解していると思います。最近、新聞に、「1日8千歩、そのうち早歩きなどの運動を20分加えることで、病気の発症率が約10分の1に低下する」ということが疫学調査で検証された。」との記事が掲載されていました。歩くことが、健康づくりに効果的であることの証明ではないかと思えます。会員の中には、ほぼ毎日1時間以上歩くことを日課としてしている人がいますが本当に元気です。しかし、毎日歩くことはそう簡単ではありません。どうしても3日坊主になりかねません。それを実行するには、最初は、軽い目標を立て記録し、習慣化させることです。しかし、何よりも大事なことは「強い信念」を持って実行することです。さらに、下半身の筋力強化を図るため、1日、スクワット体操を1回あたり10～20回、計2～3回行ってください。あなたの健康寿命は確実に延びるはずですよ。

「紅葉狩りウォーキング会」が、10月25日(金)、野幌森林公園を会場に開催された。曇りで温度15度、参加者17名は、4台の車に分乗し、現地には10時到着。今年は、「北海道開拓の村」と「北海道博物館」をツアーガイド付きの見学にした。「北海道開拓の村」では、3班に分かれ、市街地群、漁村群、農村群、山村群をガイドの説明を聞きながら周遊、当時の生活等に思いを馳せたり、懐かしさ等を感じながらの90分であった。昼食は、開拓の村食堂でとる。「北海道博物館」では、14時から15時までのハイライトツアーに参加。2015年に、現在の施設として開設されたが、展示のコンセプトが良く整理され充実した内容に変わっていた。ガイドの説明を受けながら1時間、北海道の自然、歴史、文化に触れることができた貴重な時間となった。



モエシ沼公園の桜を背景に(5月2日)



ウトナイ湖にて(7月11日)



ぶどう狩り会場前にて(9月18日)

## <令和元年の活動>

	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～3月)、月2回(計7回)つどいむでウォーキング会を開催
2	3月8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2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回約4kmをウォーキング
4	6月21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11日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、ウトナイ湖コース3.5kmをウォーキング、キリンビール北海道工場を見学
6	8月3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	8月23日	登山	円山登山を予定していたが荒天のため中止
8	9月18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25日	秋のウォーキング会(2) (紅葉狩りウォーキング会)	野幌森林公園内にある「北海道開拓の村」「北海道博物館」をツアーガイドによる案内で見学
10	11月13日	市民健康教育講座	モエシ交流センターで「認知症は怖くない～その予防法および発症しても幸せに暮らすコツとは～」をテーマに講演会を開催
11	12月20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



野幌森林公園の紅葉を背景に(10月25日)



市民健康教育講座・モエシ交流センターにて(11月13日)



体力測定会(12月20日)

# 苗穂地区

## 1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

苗穂地区の健康づくりは、平成15年に発足し地域の皆様が健やかで安心して暮らせる様に「自分の健康は自分で守る」をスローガンに活動をしています。

会員は万歩計を付けて歩き毎日記録をし、年度末には提出をしてもらい集計をします。また、冬季期間は「健康測定」も行い、日頃の健康状態を把握しています。

### ※ 1日当たりの歩数

5,000歩以下	25名
5,001歩～8000歩	30名
8,001歩～10,000歩	4名
10,001歩以上	5名

## 2 年間行事

### ① ウォーキング

- 5月 川下公園
- 6月 百合が原公園
- 7月 大通り公園
- 8月 旭山公園
- 9月 円山動物園
- 10月 東区スポーツまつり参加

### ② パークゴルフ 5月～10月 年12回

### ③ その他の活動

- 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
- 6月 グラウンドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
- 8月 連町行事参加
- 11月 冬に向けての健康教室  
子育てサロン参加 年12回

### ❖ 親睦会



### ❖ 楽しみのグラウンドゴルフ



### ❖ 健康教室

### 心臓病のお話



### ❖ 動物園にて



## 3 活動事例紹介 「健康教室」

札幌ハートセンターの内科部長 小林 健 先生をお招きして「健康教室」を開催しました。“息切れ、疲れやすさ...年のせい？ いや、弁膜症かも”のテーマで心臓のお話をうかがいました。



# 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5名を含む139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せんでしたら気軽に声をかけてください。

## ☆2019年の活動状況☆

- 1/12 およこ食育教室
- 1/18 お楽しみ交流会・研修会
- 2/1 スキルアップ事業(東陵高校)
- 4/23 総会・研修
- 6/6 養成講座開講式
- 6/26 ウォーキング
- 7/5 養成講座閉講式
- 7/26 食と健康懇談会
- 7/28 およこ食育教室
- 8/22 野菜料理教室
- 9/27 食生活改善展
- ” 盲導犬チャリティーバザー
- 10/10 魚料理教室
- 10/30 高齢者向け料理教室
- 11/15 乳和食料理教室
- すこやか食育支援事業(8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



およこ食育教室

男の子も頑張っています



人参ジャムのロールサンド、かぼちゃツナバーグなど野菜たっぷりのお料理を作りました。おいし〜♡



# 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、つどーむ  
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、集合場所にき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。

## 《2019年の活動報告》

1月9日(水)	つどーむ(ウォーキングコース)
23日(水)	
2月4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!
22日(金)	チカホウォーキング
3月8日(金)	つどーむ(ウォーキングコース)
26日(火)	
4月10日(水)	つどーむ(ウォーキングコース)
5月2日(木)	新川桜並木ロード(北区) 安春川の川岸散策で鴨や桜を眺めながら楽しみました。
27日(月)	大倉山 宮の森シャングヱ(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18日(火)	定山溪温泉ぶらりウォーキング(南区) 温泉街を散策後は足湯につかり、リラックスしました。
7月25日(木)	五天山公園(西区) 暑い日でしたが山を登り広い公園散策、最高でした。
8月23日(金)	創成川沿いウォーキング(中央区) あいにくの雨によりチカホウォーキングとなりました。
9月30日(月)	芸術の森(南区) 野外美術館で彫刻や紅葉を見ながら歩きました。
10月20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。今年も好天に恵まれました。
24日(木)	円山公園・円山動物園(中央区) 動物たちと紅葉を楽しみました。
11月1日(金)	北大銀杏並木(北区) 紅葉の中散策し学食やエルム会館のお茶を楽しみました。
25日(月)	忘年会 カラオケ大会で懐かしのメロディーを皆で歌いました。
12月14日(土)	つどーむ(ウォーキングコース)



5月新琴似安春川岸散策



6月定山溪温泉街散策



9月芸術の森散策

11月北大銀杏並木



～一年を通じて、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

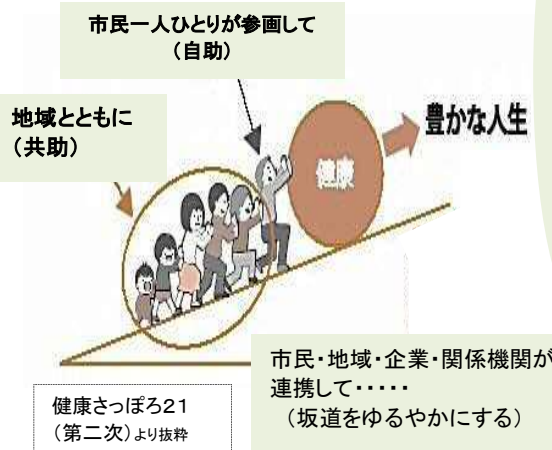
(健康づくり活動を行う住民組織)

## 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



健康寿命を延ばす

### 《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