

# 東区の健康づくり実践情報誌

## 「Walk 愛らんど 2015」の発刊によせて

毎年発刊しております「Walk 愛らんど」は、健康づくりに共感し、ご協力をいただいている皆様のおかげをもちまして今年度も無事作成することができます。各団体が取り組んできた活動のほんの一部にすぎませんが、各地域の独自の活動が紹介されております。東区では「東区健康づくり連絡協議会」が設置されており、毎年4月の総会を皮切りに年6回の運営会を実施し各地域の連携を深めてまいりました。こうした連携が年を経て今日の地域の活動にいかされていると思います。



健康づくりには、地域の一人ひとりの意識とたゆまぬ実践が大切だと思います。ひとりだと長続きしない健康づくりも地域のみなさまの助け合いと協力で持続可能なことだと思っています。

今後、東区在住の人々は健康づくり活動が活発で、「健康寿命が札幌で一番長い地域」と言われるように今後とも尽力してまいります。

平成27年2月 東区健康づくり連絡協議会 会長 駒込 昌弘

東区健康づくり連絡協議会の皆様、ご協力・ご参加いただいている諸機関・個人の皆様、地域に根ざした健康づくり活動を展開していただいていること、お礼申し上げます。「Walk 愛らんど 2015」発刊にあたり、ご挨拶申し上げます。

平成26～35年度の札幌市健康づくり基本計画である、「健康さっぽろ21（第二次）」が策定されました。この中では、子どもから青年期へ、壮年期を経てさらに年齢を重ねていく、ライフステージに沿った、具体的で実際的な健康目標が上げられております。お子さんたちには、肥満予防やスポーツ促進などの目標と共に、子どもを「育てる人の心身の健康」についても配慮したものとなっております。若い世代の方たちには、規則的でバランスの良い食生活を中心とした目標となっております。

最近、職場での健康づくりの取り組みを、テレビでよく目にいたします。ちょっとした時間に手軽にストレッチ体操をする空間を作ったり、野菜不足解消のために、小分け野菜の訪問販売を取り入れたりなど、なるほどと思うものがあります。ユニークな発想には学ぶべきところが多く、このような企業の手法を、市民の健康活動の普及啓発に応用できないかと、札幌市としても企業や団体との連携をすすめているところです。

子育てや仕事が一段落すると、人はやがて地域に戻ります。お仲間と一緒にインドア・アウトドアさまざまな活動をするもよし、個人で健康目標を持ったり趣味を楽しんだりするもよし。大事なのは、健康や生活に関わるいろいろな情報が、あまねく地域の方に届いていることでありましょう。市民の方主体の健康づくりをどのように発信し、どのようにお手伝いしていくか、我々行政の手腕も問われる10年となります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

平成27年2月 東区保健福祉部 医事担当部長 坂井 多恵子