

# 東区健康ふれあい推進会

※写真は活動の様子

## ☆健康づくりふれあい推進会の活動経緯

### 東区健康づくり懇話会(平成9年～17年11月)

目的:「東区ゆめプラン21」に基づき地域に「健康づくりの輪」を広める。  
(平成15年11月～:健康づくりを実践している地域・自主活動グループの活動の推進、関係団体・機関との連携強化)  
構成:公募及び行政から推薦された委員15名で設立  
(平成15年11月～:平成9年に設置した懇話会の委員を中心とし、3師会代表、各地区健康づくり団体の代表者等にて構成)  
活動:体制づくり、場所の設定と効率的活用、子どもたちの健康づくりの策定と報告



ウォーキングは、健康づくりの基本!伏古公園で…



伏古公園での太極拳法。皆さん、様になっているよ!

行政に対する提言から、行動、実践活動のため設立

### 東区健康ふれあい推進会(平成10年11月～)

目的:区民の健康づくりを通じたふれあいのあるまちづくりを推進し、普及啓発を図る。  
構成:健康づくり懇話会のメンバーで設立  
主活動:

- ① 区内公園の活用状況調査と公園内ウォーキングマップの作成。
- ② 医師による「運動と健康づくり」講話と「健康づくり体験教室」の開催。
- ③ 「健康づくり記録ノート」の作成と活動団体への配布(1,000部)
- ④ 初心者を対象とした「パークゴルフ教室」の開催。
- ⑤ 東区健康づくりネットワーク設立への参画。
- ⑥ 行政主催の健康づくり行事への参画及び健連協主催行事への参画。

目的・委員の重複

東区健康づくりネットワークづくりのため設立し、一団体として参入

### 東区地域健康づくり代表者連絡会議(平成14年3月～平成17年12月)

目的:各地域、団体の健康づくりの実践代表者による情報交換と実践活動の交流。  
構成:区内で健康づくりを実践している団体、組織の代表者等  
活動:活動の相互協力、情報収集・交換、区民への情報提供

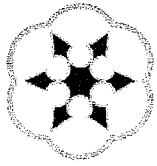
合併・統合

### 東区健康づくり連絡協議会(平成17年12月～)

目的:東区における区民の健康づくりの発展及び「健康さっぽろ21」の推進  
構成:区内で健康づくりを実践しているグループ・団体の代表者等  
活動:健康づくり活動の相互協力、情報収集・交換、区民への情報提供等



ダンベル体操で筋力モリモリ!力余って投げ飛ばさないでね…



# 東区食生活改善推進員協議会



## 活動内容

“私たちの健康は私たちの手で”

これは札幌市内はもちろん、全道、全国各地にある食改の共通のテーマです。東区食改も36年もの歴史があり、減少傾向にあるとはいえ、282名の会員がおります。

今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「エコクッキングを推進しよう」を活動目標として地域の皆様の『食』を通した健康づくりのお手伝いできればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。

おかげさまで地域の皆様のご理解をいただき、活動の幅も広がりました。

今後は地区を超えて **東区食改** 全体の事業として取り組める方法を見つけて行きたいと考えております。



地区活動のご紹介パネルです



試食レシピもじっくり読みながら！！



地域の皆様へ料理講習



男性料理で  
講師もします！！

- ☆ 料理講習会  
良い食生活をするために統一料理を連町単位で広めています。食材別料理、親子食育料理なども。
- ☆ 活動発表  
健康フェアで食改善展をし、試食により皆様の「食」への関心を呼びおこします。
- ☆ 他団体との事業  
男と女のつどい、健康づくり団体、男性料理サークル、区子連、
- ☆ そのほか  
介護予防事業関連への協力