

うおーく Walk 愛らんと2010

東区の健康づくり実践情報誌



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



表紙の写真：2009年9月29日実施、マップ完成記念ウォーキング会

目 次

★	目次	．．．	1
	東区健康づくり実践情報誌		
★	『Walk 愛らんど 2010』の発刊によせて	．．．	2
★	各地区・団体の取組み紹介		
	鉄東地区	．．．	3
	北光地区	．．．	4
	北栄地区	．．．	5
	栄西地区	．．．	6
	栄東地区	．．．	7
	元町地区	．．．	8
	伏古本町地区	．．．	9
	丘珠地区	．．．	10
	札幌地区	．．．	11
	苗穂地区	．．．	12
	東区健康ふれあい推進会	．．．	13
	東区食生活改善推進員協議会	．．．	14
★	地元大学との交流	．．．	15
★	健康づくりグループの紹介		
	(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)	．．．	17

『Walk 愛らんど 2010』の発刊によせて

年度の締めくくりとして、毎年発行している「Walk 愛らんど 2010」を今年も皆さんにお届けする運びとなりました。今年度各団体が取り組んできた活動の一部にすぎませんが、それぞれ特色あるものを掲載してあります。皆さんの健康づくりの参考になれば幸いです。

東区におけるこれまでの「健康づくり」の歩みの中には、早くから行われていた「地域健康づくりリーダー」の養成研修会や「健康づくり推進地区事業」などがありました。しかし、十分な成果をあげていたとは言えませんでした。

そこで、東区ではこの健康づくりに関して、地域住民の声を集約するために、「健康づくりの体制づくり」や「健康づくりの場の設定と効率的活用」「健康づくりの情報の提供」等を中心に、区民の立場からの提言をまとめるために、「東区民健康づくり懇話会」を設置しました。この「懇話会」の提言が契機となって、地域における健康づくりの組織化や活動が展開されるようになって行きました。

こうした状況を踏まえ、各団体相互の連携と情報の交換を狙いとした「東区健康づくり団体代表者連絡会議」を設置しましたが、後にこれを「東区健康づくり連絡協議会」と改めるとともに、「健康づくりフェスティバル」の開催、「Walk 愛らんど」の発行等を行うことになりました。

こうした連携が功を奏し、年ごとに健康づくりの活動は、各地域において活発に、しかも多彩な活動になってまいりました。そのうえ、地域の大学との連携による活動の成果も得られるようになりました。



健康づくりは、区民一人ひとりの意識と、たゆまぬ実践が大切です。地域の活動への参加と同時に、「自らの健康は自分で守る」という立場で、日常生活の中に生かし、東区全体が、健康で明るい生き生きとした町になることを願ってやみません。

平成 22 年 2 月 東区健康づくり連絡協議会 会長 鷲岡 彰

東区健康づくり実践情報誌「Walk 愛らんど 2010」は今年で 6 回目の発刊となります。他の区に先駆けて、東区で健康づくり活動が取り組まれるようになり 20 年以上がたち、地域の皆様の中に健康への関心が高まり、健康づくり活動が定着しつつある証ではないかと思えます。

健康というのは、世界保健機構（WHO）によると「単に病気ではない、あるいは体が弱くないことではなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態」と定義されています。これを達成するのは容易なことではありませんが、地域ぐるみで行われている東区の健康づくり活動は、個別で行う健康づくりと比べて、他の地域活動への参加するきっかけや、地域の人達とのコミュニケーションの場ともなっており、個々人の活動性の増加、健康増進とともに地域の活性化、まちづくりにもつながり、精神的・社会的な健康づくりにもつながっているように思います。

今年は、経済不況の深刻化、新型インフルエンザの大流行、政権交代と大きく世の中が揺れた 1 年でありましたが、生活習慣病予防という観点からも健康づくりは今後もますます重要となってまいります。東区の皆様がこの実践情報誌を参考にいただき、健康づくりを通して東区を明るく健康な地域としていただけますことを心から祈念いたします。

平成 22 年 2 月 東区保健福祉部保健担当部長 立野 佳子