

# 北区健康づくり協議会発足10周年

北区健康をまもるつどい 会長 さいとう 齋藤 よしこ 芳子

北区健康づくり協議会は発足10周年を記念して平成26年12月13日サンプラザにおいて「コンサドーレから学ぶ健康づくり」をテーマに、北海道フットボールクラブ社長野々村芳和氏の講演会と地域健康づくりの発表会を開催し、多くの区民が参加しました。世代を超えた協力と地域の連携による健康づくりが大切である事を学びました。



10周年記念講演会の様子

北区健康づくり協議会は、北区民一人ひとりの健康の実現を目指して、連合町内会、北区食生活改善推進員協議会、北区健康をまもるつどい、自

主的な健康づくりグループ、老人クラブ、医師会北区支部、歯科医師会北支部、薬剤師会北支部等関係機関と行政が協働で事業を推進する事を目的として平成16年に設立されました。活動の指針を運動、禁煙、食育としてテーマを設け、参加団体がそれぞれ担当に分かれ具体的活動計画を議論し実践してきました。

協議会設立当初は手さぐりの状態で、成果を得る事が難しい状況だったと思います。しかし、行政がリーダーシップを執り、協議会が事業計画・



北区ウォーキングの様子



札幌市健康づくり基本計画  
「健康さっぽろ21」(第二次)の実現

### 北区健康づくり協議会

ウォーキングプロジェクト

食育プロジェクト

タバコプロジェクト

連合町内会

鉄西連合町内会 幌北連合町内会 北連合町内会  
新川さくら並木連合町内会 新琴似連合町内会  
新琴似西連合町内会 麻生連合町内会  
屯田連合町内会 (屯田地区健康づくり推進実践会)  
太平百合が原連合町内会  
拓北・あいの里連合町内会  
篠路連合町内会 (しのろ健康づくりの会)

健康づくりグループ

関係機関

札幌市医師会北区支部 札幌歯科医師会北支部  
札幌薬剤師会北支部 北区食生活改善推進員協議会  
北区健康をまもるつどい 北区老人クラブ連合会

行政

事業報告の場となっている事を見直し、具体的目標を掲げる事でより内容のある効果的で活動しやすい体制に変化していきました。テーマごとの活動内容は下記のとおりです。

**運動** 「一日一回青空を見上げもう 1,000 歩あるこう」をテーマとし、特別な運動ではなく健康を意識した行動を心がけることをすすめました。また、北区ウォーキングマップを作成したことで、北区の名所を四季を感じて歩くなど各地域でウォーキング大会が開催されるようになりました。

### 北区のここがすごい!

**禁煙** 平成 20 年に「禁煙プロジェクト」を立ち上げ、禁煙ポスター公募、メモ帳、ポケットティッシュによる啓発、講演会開催など集中的に啓発を実施しましたが、区民の関心が得られず残念な結果でした。しかし次年度も継続して実施し、日常的にも啓発したことで認知度も高まり、関係機関の協力を得てスモーカーライザーや、スパイロメータによる肺年齢測定には、希望者の行列が出来るようになりました。「タバコを毎日吸う人が 32% → 15.2% になり、北区のすごい成果となりました。



タバコプロジェクト



北区食育展での肺年齢診断



北区食育展の様子

**食育** 平成 21 年に「食育プロジェクト」を立ち上げ、協議会主催食育展では「北区の野菜」を利用したバランスの良い食事の普及を行いました。さらに、プロジェクトで作成した「食育ランチョンマット」は、絵で学ぶ食育啓発に広く活用されております。

健康づくり協議会は、北区民の健康づくりをテーマに具体的目標を設定し、行政の支援と協力により発展している事を実感しております。「健康さっぽろ 21 (第二次)」では健康寿命の延伸を第 1 目標にしております。北区でも高齢社会に対応し、区民が健やかに生活できる地域づくりの実現を目指し、健康づくり協議会が連携し協力して 10 年の節目を機会にさらに飛躍していきたいと願っております。



北区ウォーキングマップと食育ランチョンマットは北保健センターで配布中です!!

○お問い合わせ

北保健センター

TEL.011-757-1181