

地域で進める健康づくり

「いくつになっても生き生きと活動したい」と、誰しも願うものです。そのためには、日ごろから健康的な生活習慣を身に付けていくことが大切になってしまいます。

豊平保健センターでは、あらゆる世代の区民の皆さんがあお住まいの地域で自主的に楽しく健康づくりができるよう、地域単位で活動支援を行っています。

目的に応じて

ここで、いくつかの健康事業を紹介しましょう。

親子の健康づくり地域交流教室

地域で安心して子育てができるよう、保健師などの助言により、仲間づくり・健康づくりを進めるもの。各地区の町内会連合会や福祉のまち推

りセンター研修（地域の健

康であるために

「いくつになっても生き生きと活動したい」と、誰しも願うものです。そのためには、日ごろから健康的な生活習慣を身に付けていくことが大切になってしまいます。

豊平保健センターでは、あらゆる世代の区民の皆さんがあお住まいの地域で自主的に楽しく健康づくりができるよう、地域単位で活動支援を行っています。

生活習慣改善相談事業

四十歳以上の方々を対象に、

健康的な生活習慣の確立と生

活習慣病の予防に向けて、相

談・指導を行うもの。個別相

談では、体脂肪測定や保健・

栄養相談を実施し、生活習慣

の中の改善点を見いだします。

推進員養成講座（食を通した

健康づくり関連のボランティ

ア活動を行う人たちを養成）

などの事業も実施しています。

進センターなどと協力して実

施しています。

生活習慣改善相談事業

四十歳以上の方々を対象に、

健康的な生活習慣の確立と生

活習慣病の予防に向けて、相

談・指導を行うもの。個別相

談では、体脂肪測定や保健・

栄養相談を実施し、生活習慣

の中の改善点を見いだします。

推進員養成講座（食を通した

健康づくり関連のボランティ

ア活動を行う人たちを養成）

などの事業も実施しています。



田ごろ、何げなく過ごしているとあまり気付かないことですが、自分や家族が病気になつたりけがをしたりすると、健康であることの大ささを実感するものです。

今月は、区民の皆さんのがんづくり活動を支援するため、豊平保健センターが行っているいくつかの健康づくり関連事業と、実際の活動事例を紹介します。

康づくり活動を支援する人

を育成）や、「食生活改善

推進員養成講座（食を通した

健康づくり関連のボランティ

ア活動を行う人たちを養成）

などの事業も実施しています。

康づくり活動を支援する人

を育成）や、「食生活改善

推進員養成講座（食を通した

健康づくり関連のボランティ

ア活動を行う人たちを養成）

などの事業も実施しています。

地域で生き生きと

健康づくりの主役は区民の皆さん一人ひとりです。生き生きと日常生活を送れるよう、身近な地域で無理なく楽しく行われている各種の健康づくり活動に、あなたもぜひ参加してみませんか。

各事業については、豊平保健センター（平岸六条一〇丁目 516番地 518号）まで、お気軽にお問い合わせください。

