

# 「Walk 愛らんど 2013」の発刊によせて

東区における健康づくり運動は、昭和62年の「地域健康づくりリーダー」の養成研修会に始まり、平成5年から、連合町内会を対象とした「健康づくり運動推進地区事業」などへと続いて参りました。

さらに、平成9年には「地域住民の自主活動に結びつけること」を目的として、「東区民健康づくり懇話会」が設置され、住民の立場から自由な「健康づくりに関する提言」を求められ、この「懇話会」では、「健康づくりの体制作り」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」などを柱とする、区民の立場から種々の提言をまとめ、報告書を区長に提出しました。

こうした『懇話会』の提言をもとに、『区民と行政のパートナーシップ』による、東区の健康づくり運動が展開されるようになり、今年で10回目を迎える「東区健康づくりフェスティバル」の開催にあたり、東区健康づくり実践情報誌「Walk 愛らんど 2013」を作成いたしました。

平成24年中に実施した各団体の活動状況から、特色のあるものをまとめてあります。

この情報誌が、区民の皆様やそれぞれの地域・団体の健康づくり活動の一助となり、また、これを参考にして、より一層活発な活動につながることを期待します。



平成25年2月 東区健康づくり連絡協議会 会長 紺野 務

「Walk 愛らんど 2013」記念すべき10回目の発刊を心よりお喜び申し上げます。各地区の皆様、ウォーキングをはじめとする様々な健康づくりの様子、食改さんや区内の大学さんとの連携の様子が生き生きと伝わってくる内容であり、これまで活動を継続なさってこられた方々のご努力に敬意を表します。

「歩く」ということを考えてみますと、1歳のころに初めて歩いたとって皆が喜び、若いころは歩くことを当たり前のこととして過ごし、年齢を重ねてまた人は「歩く」ことを意識するようになります。歩きながら、人は四季の景観を楽しみ、仲間とおしゃべりし、時には歌を歌うこともでき、時にはさまざまな想いをめぐらせることもあります。「歩く」ことは日常のことでありながら、健康づくりの基本であり、喜びでもあります。

昨今、健康寿命ということが言われております。健康寿命の割り出し方は意外と難しいのですが、「日常生活に制限のない期間（年齢）」また「自分が健康であると自覚している期間（年齢）」という観点から算出するようです。2010年の日本人の健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳であると、昨年厚生労働省が発表しました。この数字は一つの指標ではありますが、大事なのは、ご自身の健康状態に合わせて、自らの健康づくりを考えていく姿勢ではないかと思えます。今年も、皆様楽しく、実りある活動をされることをご期待いたします。

平成25年2月 東区保健福祉部医事担当部長 坂井 多恵子