

う お ー く
Walk

東区健康づくり連絡協議会
地区別活動誌



愛らんど 2021



生活に密着したウォーキング普及事業～スタンプラリー～



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

目 次

東区健康づくり実践情報誌「WALK 愛らんど 2021」の発刊によせて	 1
-------------------------------------	---------

各地区の取り組み紹介

★ 鉄東地区	 2
★ 北光地区	 3
★ 北栄地区	 4
★ 栄西地区	 5
★ 栄東地区	 6
★ 元町地区	 7
★ 伏古本町地区	 8
★ 丘珠地区	 9
★ 札苗地区	 10
★ 苗穂地区	 11
★ 東区食生活改善推進員協議会	 12
★ 21 スキップの会	 13
★ 東区パートナーシップヘルスケア イメージ図	裏表紙

東区の健康づくり実践情報誌 「Walk 愛らんど 2021」の発刊によせて

地域で健康づくり活動に取り組んでいる皆様のお力により、「Walk 愛らんど」2021 年版を発刊することができました。

東区健康づくり連絡協議会は、平成 17 年に健康づくり活動を行う団体の連携の場として結成されました。東区の地域連携協定教育機関や札幌市医師会と共催で、区民の健康づくりを促進するために様々な活動を行っております。

令和 2 年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、殆どの行事が中止となりましたが、本誌を通し、地域の様々な活動をご紹介しますと思います。この情報誌が、地域活動への参加のきっかけに、また、団体同士の、活動者同士の交流のきっかけになると幸いです。

健康づくり活動が末永く続き、皆さまの健康寿命の延伸に寄与できますよう、今後とも東区健康づくり連絡協議会の活動を進めていきたいと思っております。

令和3年3月

東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘





鉄

東

地

区



2020年1月～12月の主な健康づくり活動(計画／実績)

☆1月	鉄東地区 第51回『冬の祭典』(新生公園) ...	実施
☆2月	東区 第17回健康づくりフェスティバル参加(東区民センター) ...	中止
☆3月	東区 グラウンドゴルフ大会参加(つどーむ)	中止
☆〃	鉄東地区 地域健康づくり教室(鉄東会館)	中止
☆5月～	鉄東地区 ラジオ体操(新生公園) ...	(期間縮小開催)
☆6月	鉄東地区 男女ソフトボール大会(新生公園)	中止
☆6月	東区天使大学との交流事業「天使祭」参加	中止
☆7月	鉄東地区 三世代ふれあい交流夏祭り(東区民センター) ...	中止
☆8月	鉄東地区 第67回市民大運動会(新生公園)	中止
☆10月	ひがしく健康・スポーツまつり2020参加(つどーむ)	中止
☆11月	鉄東地区 第38回ボウリング交流会((オリンピア)	中止
☆12月	鉄東地区 新生もちもち亭(餅つき)(新生児童会館)	中止

☆☆2020年活動実績☆☆

『第51回冬の祭典』2020. 1. 19開催



『第18回ラジオ体操』2020. 7. 1～10. 10開催



※鉄東の伝統ある冬の祭典！子供から大人まで参集、各競技で汗をかき、日頃の運動不足を解消しました。

※コロナ禍でも夏休み中は子供が多数参加され、子供に元気をいただき健康寿命の増進に努めました。

☆☆2020年活動中止☆☆(主なもの)

(1)鉄東地区『地域健康づくり教室』

例年3月中旬 鉄東会館で約50名が参集し、医師の講話を受け健康寿命の知識を深めています。

(2)鉄東地区『三世代ふれあい交流てっちい夏祭り』

例年7月下旬 東区民センターで約200名が参集し、ゲーム等で三世代の交流を図っています。
また、子育てサロンコナ-に健康づくりブースを設け、活動紹介と健康測定を行っています。

(3)鉄東地区『市民大運動会』

例年8月下旬 新生公園で約600名が参集し、16の分区対抗の伝統ある運動会で健康増進と連帯意識の高揚を図っています。

(4)鉄東地区『ボウリング交流会』

例年11月上旬 オリンピアボウルで約50名が参集し、日頃の運動不足解消のため一投入魂で汗をかき、健康づくりを推進しています。

(5)鉄東地区『新生もちもち亭』

例年12月上旬 新生児童会館で大人から幼児の250名が参集し、餅つきの体験、試食で笑味しながら地域交流を図っています。

北光地区令和2年活動報告

- | | |
|----------------|----------------|
| ◆ さわやかウォーキング | 5 月⇒10 月に延期⇒中止 |
| ◆ クリーンウォーキング | 5 月⇒中止 |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング | 6 月⇒中止 |
| ◆ 防災対策とウォーキング | 9 月⇒中止 |
| ◆ 健康づくり相談会 | 11 月⇒中止 |

＜さわやかウォーキング＞（令和元年の状況）

5 月 7 日、「円山公園のさくら・動物園 12 年ぶり展示の象を楽しもう」をテーマに実施した。円山動物園や円山公園を見学、散策し、北海道神宮を参拝した。参加者 69 名。



さわやかウォーキング

＜クリーンウォーキング＞（令和元年の状況）

ゴミゼロの日（5 月 30 日）に併せ、環境衛生部と共催で実施した。地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合し、環境都市推進部環境計画課による講演「札幌市の SDG s の取り組みと今後の展開」を聴講した。参加者 155 名。



地域を知ろうウォーキング

＜地域を知ろうウォーキング＞（令和元年の状況）

7 月 24 日、北光地区全体の学校や施設を回る A 班と学校や施設が密集した地域を中心に回る B 班に分かれてウォーキングを行った。参加者 45 名。



防災対策とウォーキング

＜防災対策とウォーキング＞（令和元年の状況）

9 月 9 日、胆振東部地震から 1 年を経過したことを機に、自主防災組織連絡会と共催で、震度 7 の地震の発生により避難勧告が発令されたと想定し訓練を実施した。北光会館まで分区ごとに徒歩で避難し、震度 7 の地震発生による東区の被害予想ビデオを視聴した。その後、北光地区災害対策本部の設置訓練を行った。参加者 115 名。

＜健康づくり相談会（医師会市民健康教育講座）＞

（令和元年の状況）

11 月 13 日、「食事がもたらす元気な生活」をテーマに医療法人社団豊生会東苗穂病院副院長吉田祐一先生から講演をいただいたほか、血圧測定、握力測定、足指力測定が行われた。参加者 50 名。



健康づくり相談会



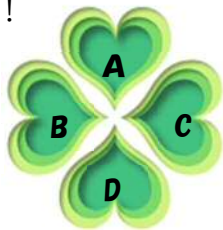
北 栄 地 区



4(フォー)アイランドマーク

4(フォー)アイランドは4つの島という意味です。
ABCDそれぞれのアイランドをご紹介します！

- A アイランド appetite (食欲)
- B アイランド balance (安定)
- C アイランド calmly (あたたかさ)
- D アイランド dynamic(積極的)



2020 年の主な活動

- ♣ 健康教室と講演会 (中止)
- ♣ ラジオ体操 (中止)
- ♣ 防災教室とやきいもパーティー (中止)
- ♣ 交通安全教室 (中止)
- ♣ ミニ縁日 (中止)
- ♣ 東区ウォーキングノートお試し版
でウォーキング

前年の写真を
紹介します



ひがしく健康スポーツまつり～東区音頭



ミニ縁日～かき氷は人気 No1



北光線を歩こうウォーキング～準備体操



防災教室～防火訓練に
子どもたちは真剣！！



焼き芋パーティー～親子で楽しく

「自分の健康は自分で」「心と体の健康」 二つのスローガンで活動しています。

- ・乳児から大人までを対象に 4 つのグループ (A・B・C・Dの4アイランド=4つの島) に分かれ、それぞれのリーダーを中心に活動しています。
- ・北栄地区から発信しました「東区音頭」は地域に広がっており、私たちの誇りです。

栄西地区

2020年の主な活動の状況

当年は、「新型コロナウイルス」の感染拡大防止の観点から、ほとんどの活動計画（行事等）を、中止ないしは一部延期とせざるを得ませんでした。そうした中で、下記3つの事業を行うことができました。

- 《2020年の主な事業》
- ・福まち運営委員会の開催
 - ・高齢者対象の「見守り活動」用福祉マップの更新
 - ・高齢者対象にマスクを贈呈



《福まち運営委員会》

隔月で6回開催しました。



《福祉マップ更新》

65歳以上の高齢者を対象とした、見守り活動のために、福祉マップの更新作業を行いました。

全33単位町内会ごとに、延べ4日間に渡る作業となりました。



《マスク贈呈》

高齢者・ふれあい昼食会の中止に伴う代替事業として、高齢者を対象に各単位町内会に20人分のマスクを贈呈しました。

栄 東 地 区

【 令 和 2 年 の 主 な 活 動 内 容 】

健康ウォーク歩こう運動

開催月日	内 容	参加者数
2月17日(月)	健康講座(東老人福祉センター)	24名
3月5日(木)	健康教室(日の丸会館)	中止
5月7日(木)	円山公園・北海道神宮・円山動物園散策	中止
6月17日(水)	中島公園	中止
7月10日(金)	羊ヶ丘展望台	中止
8月26日(水)	百合が原公園	中止
9月10日(木)	さとらんど公園	中止
10月23日(金)	白い恋人パーク	中止
11月12日(木)	札幌駅前通地下歩行空間	中止

パークゴルフ大会

7月22日(水)	つどーむ パークゴルフ場	中止
----------	--------------	----

ふれあいお食事会

10月14日(水)	食事・健康体操・スカイツリーゲーム	中止
-----------	-------------------	----

健康ウォーク歩こう運動

健康ウォークは、ただ歩くだけでなく、歩きながらのおしゃべりや目的地での交流が健康づくりの源になっています。

令和2年度は、新型コロナウイルスが流行し、参加者の多くが感染リスクの高い高齢者のため、断腸の思いで中止しました。



女性部長研修会

地域のあらゆる行事が中止となりましたが、10月27日、栄東連合町内会女性部(村木紀子・女性部長)では、「女性部長研修会」をウポポイ(民族共生象徴空間)で開催しました。

アイヌ文化を学びながら各町内会の女性部長同士が交流を深める目的に実施したのですが、検温、消毒はもちろん、参加人数を制限するなど感染予防対策を行い、各町内会から18名が参加しました。

バスの車窓から赤や黄に色づいた紅葉を楽しむこと約1時間。ウポポイ到着後、まず体験交流ホールで伝統芸能「シノツ(アイヌの歌・踊り・語り)」を観覧しました。

国立アイヌ民族博物館では、アイヌ文化で使われていた道具や衣類、資料などの展示品を見学し、特別展では現在活躍中の作家や担い手が継承されてきた技術や感性を表現した創造的な作品の数々を鑑賞しました。その他にアイヌの生活空間を体感できるチセ(家屋)や、アイヌの手仕事に関する解説とともに、民芸品(木彫りや刺繍)製作の実演を見学しました。

気持ちの良い秋晴れの中、豊かな自然に囲まれた園内を散策した参加者からは「久しぶりのお出かけでリフレッシュできた」「またこのような研修会を開催して欲しい」という喜びの声が上がりました。



●●●●● 元 町 地 区 ●●●●●

秋晴れの中、パークゴルフ大会を開催！



当初 7 月に予定していたパークゴルフ大会を、コロナウイルスの影響で 9 月 24 日に変更し開催しました。
参加者 34 名はマスクを着用してのプレイとなりましたがハイレベルな熱戦が繰り広げられました。

水曜ウォーキング（通年事業）

会館を使えない時期が有りましたが、ウォーキングは毎週開催されました。



＊今年度はコロナウイルス感染拡大を受け、健康づくり講座、はつらつウォーキング等他に予定していた事業は、残念ながら全て中止とさせていただきます。

伏古本町地区

健康づくり推進会 令和2年の活動報告

令和2年現在、会員登録数は 68 名。毎年4月に総会を開催して年間の活動計画を、会員の皆様に提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しています。4月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース(パールロード)でウォーキングを実施し年間の事業がスタートします。5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう!」を掲げています。

しかしながら今年は、新型コロナウイルス感染拡大により、5月・6月は中止となりました。7月以降は、「3密」に対して完全に参加者全員で注意をし、パークゴルフを楽しみました。10月には納会パークゴルフを実施し36名が参加しました。冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチや健康講話の予定でしたが、中止になりました。

令和3年は、一日も早い感染拡大の収束を祈りつつ、今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 中止 健康講座・反省会 中止 ストレッチ(総会準備)中止
4月	総会及び ウォーキング大会(16名)
5月	パークゴルフ 2回 中止
6月	パークゴルフ 2回 中止
7月	パークゴルフ 2回(48名)
8月	パークゴルフ 2回(51名)
9月	パークゴルフ 2回(36名)
10月	パークゴルフ 1回(33名)
11月	ストレッチ 2回 中止



総会



ウォーキング大会



パークゴルフ



令和2年 パークゴルフ参加数 168 名

令和2年 イベント参加数 184 名

丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター 健康づくり事業部の主な活動報告」

丘珠地区の健康づくり事業部は地域の皆さんの健康づくりを推進する活動として、月1回（第3水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

例年、健康体操、リズムダンス、ウォーキング、医療講座、ゲーム大会等内容を豊かにし、楽しみながらいつまでも元気で過ごせる様、皆さんと一緒に活動を続けていますが、令和2年の活動は新型コロナの影響で1月と2月、10月の3回しか開催できませんでした。参加者の皆さんからは、早くコロナ禍が収まって、みんなで楽しみたいという声が多く聞かれます。来る令和3年は、新型コロナも収まり、この活動を続けていければと思っています。

《令和2年の活動報告》

	活動内容
1月	健康体操、リズム体操（茶話会）
2月	健康体操、リズム体操（茶話会）
3月	健康体操、リズム体操 中止
4月	健康体操、リズム体操 中止
5月	ウォーキング 中止
6月	健康体操、リズム体操 中止
7月	研修会 中止
8月	ヨガ体操 中止
9月	講演会 中止
10月	健康体操、リズム体操（茶話会）
11月	ゲーム大会 中止
12月	健康体操、リズム体操 中止

スマイル健康教室



札 苗 地 区

札苗地区に「健康づくり推進会」が発足して10年目を迎えるこの年に、新型コロナウイルス感染症により、予定の行事が中止に追い込まれるとは、誰もが予測できないことでした。1月開催の行事は何とか実施できたものの、2月に入り、北海道における感染者が、人数は少ないものの毎日のように発生している状況下で、行事を開催することは困難でした。それでも、いち早いコロナ感染症に対する北海道の対応により、一時、終息化に向かうかと思いましたが、4月中旬から徐々に増加傾向に入り、11月から、さらに急激な増加を見るにあたって、行事を開催する状況にはなりませんでした。

ウォーキングを主体に健康づくりを目指してきましたが、感染対策をしたうえで、各人の行動にまかせるほかに方法はありませんでした。

定期総会の開催を、当初、3月6日に予定していましたが、感染拡大しつつある状況の中、5月15日に開催を延期、しかし開催はかなうことなく、結果、書面による会員の承認を得るといった苦渋の形式で行いました。その際、行事の開催中止を見込んで、皆さんには、下半身の筋力強化を図るため、1日、スクワット体操を1回あたり10～20回を計1～2回行うこと、週2回の屋外でのウォーキングを実施して、健康づくりに励むよう周知したところです。コロナ感染の早い早い終息を願うばかりです。

令和2年は、1月に2回、「つどいむ」でのウォーキング会を開催しました。これは、冬季の運動不足解消を目的として、平成24年から実施しています。1周400mのコースを1時間15分、各人のレベルに合わせて周回するようにしていますが、最低10周するよう指導しています。中には、一度も休まずに、時間内に20周（時速6.4km）するグループもあります。徐々に、このグループに入ろうと努力している者もあり、人数が増えつつあります。冬季に開催するこのウォーキング会は貴重な行事となっています。

＜令和2年の活動＞

	月 日	事 業 名	事 業 の 概 要	参加者数
1	1月10日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年初めてのウォーキング会を「つどいむ」で開催	12
2	1月24日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年2回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催	10
3	2月26日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年3回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
4	3月 6日	体験発表会・定期総会	健康づくり実践者からの発表と意見交換、併せて年間の活動評価を行う予定であったが コロナ禍のため中止	
5	4月下旬	春のウォーキング会	モエシ沼公園内の桜を見ながら、周囲約4kmをウォーキングする予定であったが コロナ禍のため中止	
6	6月中旬	ウォーキングとバーベキューパーティ	さとらんど公園内を3kmウォーキング後、バーベキューパーティを開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
7	7月 2日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、余市町で、さくらんぼ狩りをする予定であったが コロナ禍のため中止	
8	8月 1日	燃えれ！我が街・体力測定会	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力測定会を開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
9	8月中旬	登山と円山動物園見学	円山登山と円山動物園見学を予定していたが コロナ禍のため中止	
10	9月25日	秋のウォーキング会（1）	バスを貸し切り、ニセコにおいてウォーキング会を開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
11	10月下旬	秋のウォーキング会（2） （紅葉狩りウォーキング会）	野幌森林公園内（大沢口コース）をウォーキングする予定であったが コロナ禍のため中止	
12	11月中旬	市民健康教育講座	モエシ交流センターで、地域住民を対象に講演会を開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
13	12月中旬	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年4回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
14	12月中旬	健康づくりのための体力測定会	モエシ交流センターにおいて、体力測定会を開催する予定であったが コロナ禍のため中止	
15	12月下旬	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（1月～12月）、今年5回目のウォーキング会を「つどいむ」で開催する予定であったが コロナ禍のため中止	

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

「自分の健康は自分で守る」を目標に一人ひとりが、若く・元気で・笑顔で暮らせる様に、そして少しでも地域への参加が出来るようにと、健康づくりが始められました。毎日身体を動かすこと、それには歩くことが一番、気軽に誰にでも出来ます。外の空気に触れて周りのお花でも見ながら自分のペースで歩きましょう。脳の刺激にもなりますよ。

一人ひとり万歩計を付けて歩きます。歩数表は年2回集計をします。

「継続は力なり」無理をせず毎日続けています。

※1日当たりの歩数

5,000 歩～以下	22 名
5,001 歩～8,000 歩	19 名
8,001 歩～10,000 歩	2 名
10,001 歩以上	7 名

2 年間行事（全て中止となりました）

① ウォーキング

- 5 月 川下公園
- 6 月 百合が原公園
- 7 月 大通公園
- 8 月 旭山公園
- 9 月 円山動物園

健康教室



10 月 東区スポーツまつり参加

② パークゴルフ 5 月～10 月 年 12 回

③ その他の行事

- 1 月 昔遊びと健康相談
- 2 月 健康教室
- 2 月 健康講話及び親睦会
- 6 月 グラウンドゴルフ
- 7 月 研修会及び見学会
- 8 月 連町行事参加
- 11 月 冬に向けての健康教室
- 子育てサロン参加 年 12 回



昔遊びと健康相談



紅葉のウォーキング



グラウンドゴルフ

3 活動事例紹介

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大予防のために連町行事も中止になり、健康づくりの年間行事も中止をさせて頂きました。 コロナウイルスが収まりましたらまた元気で健やかに暮らせる様、そして地域の住民がいきいきと健康寿命の延伸に繋がるように、活動をしていきたいと思ひます。



東区食生活改善推進員協議会

私たちは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性3名を含む110名の推進員がいます。

毎年春に、保健センターで行われる養成講座を受けていただいて、講座を修了した方に会に入っていただきます。レシピ集の作成や料理教室を開いたり、地域の連町の行事やサロンのお手伝いをしたり、チャリティーバザーに参加したり、ウォーキングやお楽しみ会をしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

☆2020年の活動状況☆

- 1/12 おやこ食育教室
- 1/17 お楽しみ交流会・研修会
- 9/16 札幌市委託事業
- 10/30 「すこやか食育支援事業」
お元気さんの食生活教室

◇新型コロナウイルス感染拡大防止 対策のため中止になった事業

- ・総会
- ・研修会
- ・養成講座
- ・食と健康懇談会
- ・食生活改善展
- ・盲導犬チャリティーバザー
- ・ウォーキング
- ・料理講習会

(野菜・魚・乳製品・高齢者・おやこ)

タッピーレシピ

食改のおすすめレシピをまとめて料理集『たッピーレシピ』を作成して配布しています。おいしい料理レシピだけでなく、食材の情報も満載です。



おやこ食育教室

〈メニュー〉
・オープンいなり
・じゃが団子汁
・もむだけ簡単焼きチキン
・牛乳かん
楽しく作って食べました！



お元気さんの 食生活教室

シニア世代の方々に、『缶詰など備蓄品を使ったレシピ』の紹介と「さば水煮缶」や「豆乳」などをお土産に配りました。ソーシャルディスタンスもしっかりとれていますね！



お楽しみ交流会・研修会

“笑いヨガ”をしました。講師も推進員です。みんなで笑ってますます元気になりました(^^♪



21 スキップの会



スキップの会は、平成21年に東保健センターの「ウォーキング実践講座」を受講した仲間
でサークルを作り、活動を始めた会です。

“100歳までの健康づくり”をモットーに、冬の間(12月～4月)は、月に二回、つどーむ
の屋内でウォーキング、夏の間(5月～11月)は、月に一度、市内全域から場所を選んで、屋外
でウォーキングをしています。毎年3月に、メンバーで相談して翌年度の行き先を決めていま
す。

予定表を見て、集合場所にきた人たちで出発です。出欠は問いません。

現在の会員数は、28人。新しいメンバーの参加をいつでも歓迎しています。

＜2020年の活動報告＞

1月10日(金)	つどーむ(ウォーキングコース)
21日(火)	
2月3日(月)	ふまねっと運動 札幌市サポーター派遣事業。簡単だけど難しいを体感！
20日(木)	千カホウォーキング
3月6日(金)	つどーむ(ウォーキングコース) ⇒ 中止
24日(火)	
4月10日(水)	つどーむ(ウォーキングコース) ⇒ 中止
5月25日(月)	大倉山 宮の森シャングェ(中央区) ⇒ 中止
6月6日(土)	東区パールロード～伏古公園 ⇒ 中止
7月11日(土)	創成川沿いウォーキング(中央区) 街の喧騒を他所に景色を楽しみながら歩きました。
8月24日(月)	旭山公園 散策路ウォーキング(中央区) 最高のお天気で市内展望後、森林散策を楽しみました。
9月28日(月)	開拓の村(野幌) 現地案内を務めている会員のお勧めコースを歩きました。
10月24日(土)	紅桜公園(南区) 自衛隊前駅～川沿い～紅桜公園までの紅葉が最高でした。
25日(日)	ひがしく健康・スポーツまつり ⇒ 中止
11月2日(月)	北大銀杏並木(北区) ⇒ 中止
30日(月)	忘年会 ⇒ 中止
12月11日(金)	千カホウォーキング ⇒ 中止



◀ 7月創生川沿い散策



8月旭山公園散策



▲ 9月開拓の村散策



10月紅桜公園散策 ▶

～一年を通じて、一緒に楽しく歩きましょう～

東区パートナーシップヘルスケア イメージ図

東 区

連 携
協 働

東保健センター

- ・地区組織への支援、相談、助言
- ・地域で健康にかかわる人材育成
- ・講演会講師の派遣・情報提供
- ・健康機器の貸出
- ・保健師、栄養士等の健康相談会
など

東区健康づくり 連絡協議会

健康づくりを実践する住民団体等
の代表者で構成される協議会
10地区・食改1

各地区健康づくり実行委員会 等

(健康づくり活動を行う住民組織)

健 康 づ く り 活 動 推 進 員

身近な住民への「声かけ運動」

生活習慣改善などの働きかけ ・ 参加呼びかけ

○ウォーキング実施

○ウォーキングの実践

正しい歩き方を学ぶことで、健康な体をつくり、歩数の増加を目指す

○食生活の改善

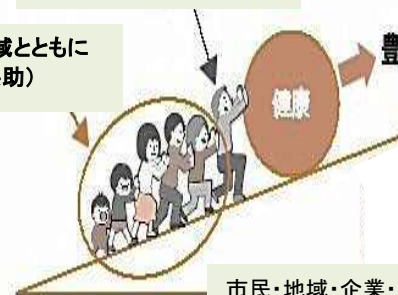
野菜摂取量の増加を目指す

○健康教育、健康体操(サポーター派遣)

○地域健康づくり活動情報の提供

市民一人ひとりが参画して
(自助)

地域とともに
(共助)



豊かな人生

健康寿命を延ばす

《健康づくり活動推進員》

健康づくり活動を自ら実践するとともに、一般参加者への「声かけ」や、閉じこもりな人へ「誘う」など地域活性化の役割を担う