

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 2023

令和4年度ひがしく健康・スポーツまつり



東区健康づくり連絡協議会 総会



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 2023」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 2023」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」2023 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 4 年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、依然として活動は制限されるものの、感染対策を講じながら、少しずつ活動を再開し、行事を開催することができました。本誌を通し、地域の様々な活動をご紹介します。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5年1月

東区健康づくり連絡協議会
会長 駒込 昌弘





鉄

東

地

区



2022年(令和4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『冬の祭典』(新生公園)	…中止
☆3月	東区 グラウンドゴルフ大会参加(つど一む)	…中止
☆5月～	鉄東地区 ラジオ体操(新生公園)	…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 市民大運動会(新生公園)	…中止
☆9月	鉄東地区 地域健康づくり教室(鉄東会館)	…中止
☆10月	ひがしく健康・スポーツまつり2022参加(つど一む)	…参加
☆11月	鉄東地区 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

☆☆2022年活動実績☆☆

『ラジオ体操(新生公園)』 5月1日～10月10日まで開催



長引くコロナ禍、外出控えによる体力低下、人と接する機会がなくなる等懸念解消のため、自宅から新生公園まで歩き、朝の新鮮な空気を吸いながらの体操で健康増進を図りました。

ラジオ体操を通じて、あらためて地域の健康づくり、人とのつながりの大切さを感じる機会となりました。

『鉄東地区(すこやか倶楽部)』 …毎月1回

コロナ禍、心と体の健康づくりを目的として介護予防運動、講話等2班に分け実施しました。

☆☆2022年活動中止☆☆(主なもの)

(1)鉄東地区『冬の祭典』(新生公園:雪中運動会)

例年1月中旬 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、子育てサロンコーナー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、餅つきの体験や試食を行い食べて笑って地域交流を図っています。

北 光 地 区

北光地区では、コロナ禍により過去2年間中止となっていた各ウォーキングイベントですが、今年度は手指消毒やマスク着用はもちろんのこと、室内での講習は行わない等の各種コロナ感染予防対策に留意したうえで実施しました。

令和4年の主な活動



- | | |
|----------------|--------------|
| ◆ クリーンウォーキング | 5月30日 |
| ◆ さわやかウォーキング | 6月29日 |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング | 8月5日 |
| ◆ 防災対策とウォーキング | 9月15日 |
| ◆ 健康づくり相談会 | 中止(例年 11 月頃) |

＜クリーンウォーキング＞

5月30日：(ゴミゼロの日)地区ごとにゴミを拾いながら、北光会館に集合した。
(参加者114名)



クリーンウォーキング

＜さわやかウォーキング＞

6月29日：北光まちづくりセンターから北海道大学へ向かい、構内散策や博物館の見学をした。
(参加者54名)



さわやかウォーキング

＜地域を知ろうウォーキング＞

8月5日：東区健康づくりセンターから苗穂駅へ向かい、新たに整備された商業施設アリオ札幌までの回廊散策や札幌ビール博物館の見学をした。
(参加者38名)

＜防災対策とウォーキング＞

9月15日：各地区から避難場所や防災機器保管場所などを確認しながら、北光まちづくりセンターに集合。その後、旧水道局東庁舎地下にある緊急貯水槽を水道局職員の説明を受けて見学をした。
(参加者64名)



防災対策とウォーキング



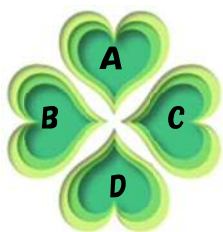
北 栄 地 区



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)



2022年 活動報告

8/20 ミニ縁日 北栄会館

夏休み期間 ラジオ体操

9/17 北光線を歩こうウォーキング
北栄会館～百合が原公園

11/11 中島公園・地下歩行空間
ウォーキング

通年 東区ウォーキングノートで
各自ウォーキング

幼児から小学生を
対象とした活動



R4ミニ縁日

推進委員と地域住民
との活動



R4北光線を歩こうウォーキング

「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

2022年の主な活動の状況

当年も新型コロナウイルス感染拡大防止対策の影響により、活動計画(行事等)の実施に相当な制約を受けました。そんな状況のもと、可能な限りの実施を目指し、数々の工夫を凝らしながら活動の推進を図りました。

《主な事業》・福まち運営委員会

- ・高齢者対象の「見守り活動」用福祉マップの更新
- ・ウォーキング行事 歩こう会
- ・健康づくりの集い



《福まち運営委員会》

ほぼ隔月にて開催しました。



《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。全単位町内会ごとに数日間に渡る作業となりました。



《ウォーキング行事～歩こう会

コロナ禍により中止しておりましたが、3年ぶりに百合が原公園までのウォーキングを実施することができました。
(参加人数 約50名)



《健康づくりの集い》

市民健康教育として、地域の開業医の先生を講師に招き、「東区まるごと健活宣言」をテーマとした講演会を実施しました。
(参加人数 75名)

栄 東 地 区

【 令 和 4 年 の 主 な 活 動 内 容 】

健康ウォーク歩こう運動

5月6日(金) 円山公園・動物園・ 北海道神宮	円山公園内を散策し、北海道神宮を参拝した後に、円山動物園を見学しました。参加者たちは、散り遅れた桜や可愛い動物たちを愛でながら、春のウォーキングを楽しみました。	
8月26日(金) 百合が原公園	公園までの道のりを約1時間歩いた後、タッピー体操と脳トレを行いました。緑豊かな公園の中で清々しい空気を吸いながら体と脳をほぐしました。	
9月15日(木) サッポロさとらんど	園内の牛や羊、ヤギや馬を眺めながら敷地内を散策した後、園内周遊の馬車に乗り、心地よいそよ風に吹かれながら適度な運動を行いました。	
10月24日(月) 北海道大学	色鮮やかに色づいたイチョウ並木を始め、クラーク博士像、クラーク会館、蓮が密集した大野池を一周したあと、カフェテリア方式の学生食堂で昼食を楽しみました。	

パークゴルフ大会

7月15日(金) つどいむパークゴルフ場	3年ぶりの開催となった今大会は、45名が参加し、景品獲得を目指して、ショットガン方式で競技しました。和気あいあいと参加者同士の親睦も深めながら心地よい汗を流しました。	
-------------------------	---	--

ふれあいお食事会

10月15日(土) 日の丸会館	感染防止のため、2部制・お弁当の持ち帰りで開催し、87名が参加しました。特殊詐欺の手口や被害防止について学び、軽い健康体操をして約1時間余りの短時間で実施しました。	
--------------------	--	---



女性部研修会

7月11日(月)、栄東連合町内会女性部(村木紀子・女性部長)主催の「女性部研修会」が開催されました。この日は24名が参加し、栗山町の「小林酒造」と由仁町の「ゆにガーデン」を訪ねました。お昼には、「ゆにガーデン」内のレストランで、ランチバイキングを楽しみながら、日ごろの町内会活動などの情報交換に花を咲かせました。感染防止に努めながら、こうした気軽な交流があることで、参加者の絆を深め、きっと今後の地域活動の活性化につながっていくことでしょう。

演歌体操教室

栄東連合町内会女性部では、毎月1回、昔懐かしい演歌を聞きながら、楽しく体操を行う「演歌体操教室」を日の丸会館で開催しました。講師の巧みな話術で参加者の笑顔が絶えず、楽しく体を動かすことができました。心も体もすっきりです。楽しく、無理をせず、できる範囲で体操するのが演歌体操の真骨頂です。心地よい汗に参加者の皆さんは、大満足です。



●●●●元町地区●●●●

健康づくりスタート！体力測定会

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！
4月にデータをとって、11月に再度体力測定をして
7か月の成果をみます。今年度はコロナ禍で中止。

【測定項目】

- ①身長等
- ②血圧測定
- ③握力測定
- ④背筋力測定
- ⑤開眼片足立ち測定
- ⑥前屈
- ⑦最大一歩
- ⑧骨密度測定



パークゴルフ大会

単位町内会対抗戦を秋季に開催しています。
沢山の個人賞も有り、健康づくりと会員相互の
親睦を兼ねて毎年熱戦を繰り広げています。



はつらつウォーキング

元町会館から元町公園経由で
札幌村郷土記念館まで、ゴミを拾
いながら歩きます。休憩後は
サッポロビール博物館まで
足を延ばして見学と試飲をします。



いきいき健康づくり年間行事



月 日	行 事 名	場 所
4月(R4 年は中止)	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
6月 15日	元町ウォーキング会 + 水曜ウォーキング	元町会館→伏古公園
9月 9日	パークゴルフ大会(単町対抗戦)	丘珠空港緑地パークゴルフ場
9月 29日	秋のはつらつウォーキング	元町会館→サッポロビール園
12月 7日	健康づくり講座 (座って出来るストレッチ)	元町会館

水曜ウォーキング(通年)

毎週水曜日、元町会館でガンバルーン体操を行った
後、パープルロード周辺をウォーキングしています。
今年度は6月に東保健センターと共催で
元町ウォーキング会を開催、東区ウォーキングマップ
のコースを歩き水曜の新加入メンバーも増えました。



伏 古 本 町 地 区

健康づくり推進会 令和4年の活動報告

令和4年現在、会員登録数は 54 名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、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月は東区ウォーキングマップに掲載のパールロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、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きました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策を十分にいたうえで、10月までの活動を実施しました。10月11日には納会パークゴルフを実施し、31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を4回計画しています。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「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
3月	ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 2回 健康講和(健康づくりサポーター 古川亜優美 先生)



総会



ウォーキング大会

パークゴルフ



パークゴルフ参加者数 337 名

健康講和 参加者数 18 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では、高齢者が元気で過ごせるよう健康づくり活動として、月1回（第3水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

今年は長引く新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、1月から3月までは活動を休止し、4月から再開しましたが、参加人数は以前より少なくなりました。7月以降は食品メーカー等企業の協力を得て健康講座を開催したり、健康づくりサポーター制度を活用し、人気講師を招いて演歌体操を企画したり、特殊詐欺の被害が増えていることから、被害防止のための札幌市の出前講座を開催したりして、参加人数も徐々に元に戻りつつあります。

今後もスマイル健康教室が参加者に喜んでいただけるよう、様々な企画を考えながら進めていきたいと思ひます。

《令和4年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康体操、リズム体操 中止
2月	健康講座 リズム体操 中止
3月	健康体操、リズム体操 中止
4月	健康体操、リズム体操ほか
5月	健康体操、リズム体操ほか
6月	健康体操、リズム体操ほか
7月	健康体操、健康講座【㈱ヤクルト】
8月	健康体操、リズム体操ほか
9月	健康体操、健康講座【㈱明治】
10月	ゲーム大会、健康体操（東区健康スポーツまつり自由参加 パットゴルフ、輪投げ、ラダーステップほか）
11月	健康づくりサポーター（体操指導員大高一郎先生）による演歌体操ほか
12月	札幌市出前講座 「振り込め詐欺被害に遭わないために」

スマイル健康教室▼



札 苗 地 区

新型コロナウイルス感染症が流行して3年目に入りました。令和4年は、ワクチン接種やマスクの着用を条件に、感染者が増加した、いわゆる第6波・第7波の期間を避けながら、計5回の行事を開催することができました。

コロナ感染により、罹患することへの不安や行動の制限等で体調を崩した方は少なくありません。このような状況下で、健康を維持するため、日常生活の中に体操や運動を取り入れ、強い意志を持って継続していくことが大切だと思います。

開催行事のうち一部を下記に紹介します。

5月6日（金）、フィールドでの行事を待ちわびていた会員23名が、モエシ沼公園で開催した「春のウォーキング会」に参加。青空と気温25度を超える暑さの中、コロナ禍での憂鬱な日々をふき払うかのような力強い歩きを感じました。恒例となっているモエシ山登山は、さすが応えるが見えて休みやすさ、それでも登りきった満足感が伝わってきました。昼食は暑さを避けるため木陰で、各自持参した弁当を広げ、桜を眺めながらの楽しいウォーキング会となりました。



春のウォーキング会（5月6日）
モエシ沼公園の桜を背景に



モエシ山登山



モエシ山頂上にて



さわやかウォーキング会と
バーベキューパーティ（6月28日）

＜令和4年の活動＞

	月 日	事業名	事業の概要	参加者数
1	1月11日	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（12月～3月） つどいおでウォーキング会を開催	8
2	3月	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、 併せて年間の活動計画を決定（中止）	
3	5月 6日	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の ウォーキングとモエシ山登山	23
4	6月28日	春のウォーキング(2)と バーベキューパーティ	さとらんど公園内のウォーキングとバーベ キューパーティを開催	20
5	7月28日	夏のウォーキング会	バスを貸し切り、ニセコ神仙沼コース往復 約1時間ウォーキング、ふきだし公園内散策	22
6	8月	燃えれ！我が街・健康 コーナーの開設	お祭り会場で、一般住民を対象とした体力 測定会を実施（中止）	
7	9月21日	秋のウォーキング会(1)	バスを貸し切り、余市町で、ぶどう狩り、 食事会を開催（中止）	
8	10月19日	秋のウォーキング会(2) (紅葉狩りウォーキング会)	野幌森林公園大沢口コース6kmをウォーキン グ	13
9	11月中旬	健康講演会	健康に関する事項をテーマに講演会を開催 (中止)	
10	12月	冬の屋内ウォーキング会	冬期間（12月～3月）、つどいおでウォー キング会を開催（中止）	



夏のウォーキング会（7月28日）
神仙沼（ニセコ）を背景に



ふきだし公園を背景に



秋のウォーキング会(2)（10月19日）
野幌森林公園大沢口コース
の紅葉を背景に

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」をスローガンに、健やかな心と健康で、日々の生活が楽しく過ごせるように地域の皆様が一緒になり活動しています。無理なく気軽に、いつでも誰でも参加できます。

一人ひとり万歩計を付けて歩きます。1日何歩、歩いたのではなく、体を動かす事が健康につながります。外の景色を見ながら明るく、楽しく、ゆったりと歩きます。脳の活性化にも繋がり認知症予防にもなるとか。

歩数表は年2回集計します。「継続は力なり」として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	21 名
5,001 歩～8,000 歩	13 名
8,001 歩～10,000 歩	2 名
10,000 歩以上	4 名

2. 年間行事 (コロナウイルスのため一部中止)

ウォーキング	8 月
パークゴルフ	中止
グラウンドゴルフ	9 月
冬に向けての健康教室	中止
昔遊びと健康相談	1 月
研修会及び親睦会	中止
子育てサロン「ナイポ」協力	中止
レインボーサマーフェスティバル	中止
苗穂連町ふれあい運動会	中止
歩数表の集計	4 月・10 月
ひがしく健康・スポーツまつり	参加

大覚寺にて
乳房イチョウ



林檎園発祥の地
リンゴの碑



札幌軟石



3. 活動事例紹介

今年度もコロナウイルス感染拡大予防のため、健康づくりの活動は中止したものが多くあります。しかし、コロナワクチンの接種拡大とともに、ウイズコロナの取り組みも求められるようになりました。

あまり外へ出る機会もなく体力も無くなってきたとの声も聞かれることから、ウォーキング、グラウンドゴルフを実施しました。普段見過ごしてきたところに感心を持ち、久しぶりの出会いに心も和んだようです。



グラウンドゴルフ



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4名を含む95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。

2022年の活動の様子

東区食生活改善展

東区食改 50 年のあゆみや、おすすめレシピを紹介しました。



ウォーキング

百合が原公園内を、自然と触れ合いながらウォーキングしました。



すこやか食育支援事業 ～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』を紹介しました。家でも作れるように、「鯖水煮缶」、「塩昆布」、「切干大根」を配りました。(8回開催)



料理講習会の講師 (いちごジャム作り)

札幌市農業支援センターが開講してる「さっぽろ農学校」で、生徒さんが栽培、収穫したいちごを使ったジャム作りの講師をしました。



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(1 月～3月)は、月に一回、地下歩行
空間でウォーキング、夏の間(4月～12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。また、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、集合場所にきた人達で出発です。出欠は問いません。

現在の会員数は 30 人です。新しいメンバーの参加(若干名)をいつでも歓迎しています。

《2022 年の活動報告》

1月14日(金)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
2月7日(月)	ふまねっと運動(健康づくりサポーター) 中止
3月4日(金)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)
4月30日(土)	安春川桜並木(北区) 安春川の満開の桜を眺め、泳ぐ鴨に癒されながら ウォーキングをしました。
5月14日(土)	発寒川河畔公園ウォーキング(西区)
6月2日(木)	パープルロードウォーキング(東区) 藤棚の香りの中、ウォーキングコースを歩き、伏古 公園で満開のツツジを眺めながら休憩しました。
7月9日(土)	天狗山ウォーキング(小樽市)
8月11日(木)	アンパンロードウォーキング(南区)
9月10日(土)	石山緑地ウォーキング(南区) 真駒内川沿いで川のせせらぎを聞きながらウォー キングをして、札幌軟石が有名な石山緑地の素晴 らしさに感激しながら緑地内で休憩しました。
10月22日(土)	旭山記念公園ウォーキング(中央区)
11月3日(木)	北大銀杏並木(北区)
12月10日(土)	千・カ・ホウォーキング(札幌駅前地下歩行空間)



安春川桜並木



パープルロード



天狗山(小樽市)



石山緑地

～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

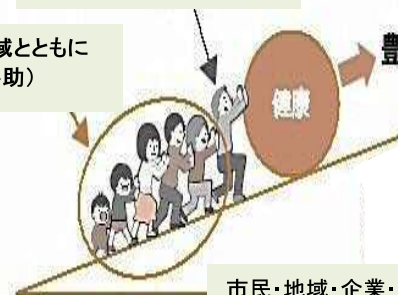
身近な住民への「声かけ運動」

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)



市民・地域・企業・関係機関が
連携して……
(坂道をゆるやかにする)

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



さっぽろ市
01-003-22-2438
R4-1-166