

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせるように

「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、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様にと健康づくりが行われています。

一人ひとり、万歩計を付けて歩きます。一日何歩、歩いたのではなく身体を動かすことが健康につながります。明るく・楽しく・ゆったりと続けていければと思います。歩数表は年2回集計します。「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	9 名
5,001 歩～8,000 歩	8 名
8,001 歩～10,000 歩	2 名
10,000 歩以上	2 名

2 活動内容

ウォーキング

- ・伏古パープルロード

5月



- ・中島公園

7月



グラウンドゴルフ

- ・希望公園

6月



ひがしく健康・スポーツまつり

- ・つどーむ

10月

市民健康教育講座

- ・苗穂東交流センター

11月

健康相談と茶話会

- ・苗穂東交流センター

1月



3 活動事例紹介（市民健康教育講座）

11月26日東苗穂病院の吉田祐一先生にお越しいただき、「慢性腎臓病と栄養について」講演していただきました。沈黙の臓器（腎臓）食生活も関係しているとのことのお話に、気を付けたいと思いました。