



日ごろ、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ったりけがをしたりすると健康であることの大切さを実感するものです。今月は、区民の皆さんの健康づくり活動を支援するために、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いたします。

健康であるために

「いくつか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きます。

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

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、体脂肪測定や栄養・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。集団指導では、実践的・具体的な体験型学習により、生活習慣病の予防を目指します。

ヘルシーコミュニケーション促進事業

地域で自主的・継続的に健康づくりに取り組むグループの活動を後押しするため、助成金交付などの育成支援を行うもの。これらのグループが地域で活動を続けていくことにより、健康づくりの輪を地域全体に広げていくことが期待されています。

その他の事業

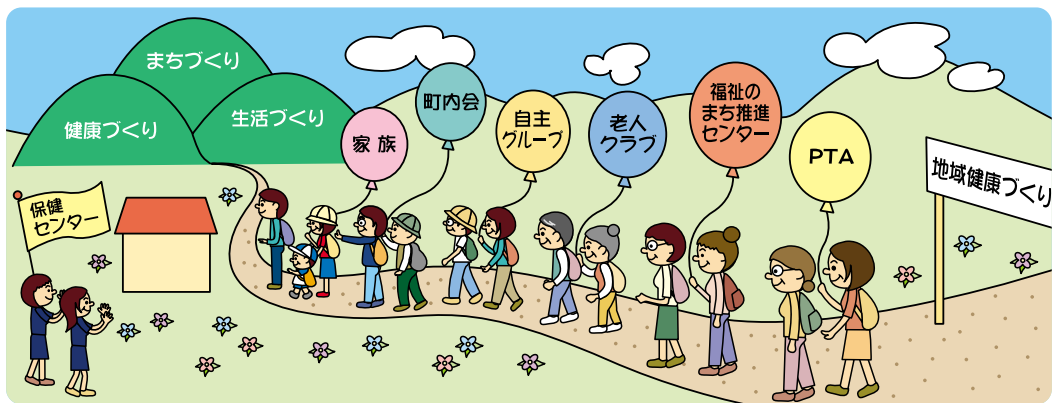
そのほか、「地域健康づくりサポーター研修」(地域の健

康づくり活動を支援する人たちを育成)や、「食生活改善推進員養成講座」(食を通して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) ☎(822)2400 内線516・518)まで、お気軽にお問い合わせください。



地域で進める

健康づくり