

# 健康づくりはあなたから

今日は、手稲保健センターで取り組んでいる健康づくり事業について僕たちがお話をします！  
よろしくお話ししま〜す！



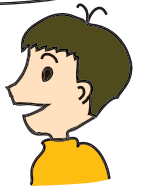
## 健康さっぽろ21

21世紀の市民の生涯を通して健康を実現するための指針として平成14年12月に本市が策定。

「すこやかに産み育てる」「健康寿命の延伸」「健康な地域づくり」を基本目標として、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援し、生きがいをもって暮らすことのできるまちの実現を目指します。



わあー、人がいっぱいいるね。みんな何をしているの？



◀健康づくり交流会  
(平成15年9月健康フェアにて実施)

健康づくりについて考えているんだよ。みんな「健康さっぽろ21」の実現に向けて真剣なんだね。



## 地域と健康づくり

これからの健康づくりは、個人の努力と併せて町内会などの地域組織や自主活動グループ、行政などが手を携え、それぞれの役割を果たしながら市民一人ひとりの健康を実現していくことができるように、地域ぐるみで健康づくりを進めていくことがより一層重要になります。

僕たちに求められていることは、「健康な地域は自分たちでつくる」という意識をもって、主体的に参加していくことなんだ。  
一人ひとりの健康づくりが、健康な地域につながって、健康なまち札幌へとつながるんだね。



### 皆さまざま地域ぐるみで健康づくりに取り組んでみませんか？

町内会や仲間同士の集まりなどで年間計画を立て、健康や栄養に関する学習会や軽い運動を行うなど、楽しみながら自分たちで健康づくりに取り組んでみましょう。保健センターが応援・お手伝いいたします。お気軽にお問い合わせください。

### ●お問い合わせ・お申し込み●

手稲区役所地域保健課（手稲保健センター）  
前田1条11丁目 ☎681-1211

#### 基本的な視点

市民の自主性を  
基本とした健康づくり

パートナーシップに  
基づく健康づくり

健康づくりを支援する  
環境づくり