

歩いて、 食べて、 健康へ

いつまでも
生き生きと元気に
暮らしたい。その願いをかな
えるためには健康づくりが欠かせません。
健康づくりを実践し、健康寿命を延ばすヒントが
「北区民の健康づくりテーマ」にあります。あなたの生活にも
このテーマを取り入れて、健康づくりの一步を踏み出してみませんか？



平成17年度北区民の健康づくりテーマ

- 1 一日一回青空を見上げ、もう1,000歩 あるこう
- 2 伝えよう、はぐくもう、食べる幸せ おいしい時間
- 3 知って納得、たばこが与える 健康ダメージ

北区健康づくり 協議会

平成十四年に市が策定した「健康さつぽろ21」札幌市健康づくり基本計画は、市民の皆さん一人ひとりが主体的に健康づくりを実践し、生活の質を高め、健康寿命を伸ばすことを目標にしています。それを受けて平成十六年三月に設置されたのが、北区健康づくり協議会です。この協議会では連合町内会をはじめ、普段から地域で健康づくり活動をしている関連団体や医療関係機関などの代表が年二回集まり、意見や情報を交換しています。今年三月には、北区の特徴を生かしながら、区民が積極的に健康づくりに取り組むことができるようにと「平成17年度北区民の健康づくりテーマ」を定めました。

八月三日に開催された会議では、今真人会長の進行により、このテーマを区民の皆さんに普及し、効果を上げるための啓発方法について意見交換が繰り広げられたり、地域での健康づくり活動の企画などに役立ててもらおうと運動や栄養の指導者などを掲載した「北区健康づくりハンドブック」の発行が承認されたり

しました。また、コーディネーターの前沢政次さんからは「大腰筋を鍛え、体のバランスを保ち、歩行機能を維持すること、そして社会参加を促進することが健康で暮らし続けるために大切です」と助言がありました。



「北区民の健康づくりテーマ」を記載したチラシの配布状況や各団体の健康づくり活動などについて話し合われました