

地域で活躍!!

～健康づくりリーダー

・健康づくりリーダーとは…

「健康づくりリーダー」は、健康・子ども課(保健センター)が行う「健康づくりリーダー養成研修」を受けて、町内会、福祉のまち推進センター、地区社会福祉協議会等が実施する健康づくり事業を企画・参加したり、グループ活動をしている人です。

・健康づくりリーダー養成研修って…何するの？

「健康づくりリーダー養成研修」は、自分自身の健康管理を学ぶだけでなく、健康づくりのための「食事」、「運動」を学んだり体験したり、地域で活動するために先輩リーダーや自主活動グループ等の方々のお話を聞いたりして活動方法を学びます。

・健康なからだづくりって…楽しく歩こう!もう1,000歩

歩くことは体にやさしく、費用もかからず、気軽にできる運動です。1,000歩は時間で約10分、700mほどです。これを毎日1年間続けると約1.5kgのダイエット効果があります(これならできそうですね)。

運動は心の健康にも効果的です。長続きのコツは、「みんなで楽しく、無理をせず」気の合う仲間同士やグループで、また、町内会で実施する健康体操などの行事に参加して、あなたも健康づくりを始めてみませんか？

手稲区では、ウォーキングコースを紹介している「ウォーキングマップ」を作成していますので、ぜひ健康づくりにご活用ください。



▲血行度(血液さらさら度)を測定する健康づくりリーダー



▲健康づくりリーダー養成研修



▲保健センターと区役所広聴係で配布中です



▲軽川ウォーキング



▲健康体操の様子



今日からは一人一人が健康づくりリーダー…

～保健センターでは、皆さんの健康づくりを応援しています。

次回の健康づくりリーダー養成研修のお知らせ

平成22年度は秋頃に予定しており、研修の募集については「広報さっぽろ手稲区版」に掲載しますのでご覧ください。

