



健康福祉センターさわやか

☎76-4006

こんな活動をしています！

①健康づくりのウォーキング・講演会

町民のみなさんに気軽に参加していただける町内外のウォーキングコースを検討し、「健康づくりウォーキング会」を開催しています。主に夏場（5月～10月）の毎月1



回開催ですが、冬場の運動不足解消のために、1月にもストックを使ったウォーキング会を開催し、好評を得ています。

「健康づくり講演会」は年に1度、認知症予防、笑いヨガなど楽しくて暮らしに役立つ内容を開催しています。

このような活動を企画するとともに、自治会の方や周りの人たちを誘い合って参加するなど積極的な健康づくり活動に取り組んでいます。

洞爺湖町には自治会や団体から推薦された方と公募で参加された方、44名で構成される健康づくり推進員会があります。同会では町民のみなさんが元気で生き生きとした生活を送るため、個人の健

康の維持増進からまちづくりまでの広い視野に立った健康づくり活動を行っています。今回は、そんな洞爺湖町健康づくり推進員会の活動について紹介します。

健康づくり推進員会の活動

あなたも“健康づくり推進員”になりませんか？



町では平成28年4月から新たに推進員としてボランティア活動してくださる方を募集いたします。健康について振り返り考えてみたい、また健康づくり活動に積極的に参加したいという方、一緒に活動してみませんか？

■任期 平成28年4月1日～平成30年3月31日（2年間）

■申込み 3月25日（金）まで

■問合せ 健康福祉センター

（☎76-4006）まで

②特定健診受診率向上に一役

特定健診の受診率の向上を目指し、総会時に健診を受けやすい体制の検討や推進員として地区でできることについての話し合いを行い、話し合



った内容を広く町民のみなさんにお知らせするために必要に応じて「健康づくり推進員だより」の発行をしています。一方、自治会住民の方を対象に受診率向上についてのお話や資料の配布などもしています。

平成26年度の特定健診率は34.2%（目標値37.1%）。27年度の目標は39.0%です。緩やかですが、受診率は上がってきています。大切な人を誘って健診を受けに行きましょう。

