



☎健康福祉センターさわやか ☎76-4006

健康づくりウォーキング会



健康づくりの推進員会

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、49名で構成される「健康づくり推進員会」があります。
今回は、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。

こんな活動をしています！

健康づくりウォーキング会や健康づくり講演会の企画など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、ここ数年は冬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。
また、「健康づくり講演会」についても音楽療法や認知症予防、笑いヨガなど楽しくて暮らしに役立つ内容で開催しています。

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。

特定健診受診率向上についての取り組み

特定健診の受診率の向上を目指すし、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ました。

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「健康づくり推進員だより」の

発行をしました。また、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。

このほか地域での活動をより促進していくための学びの場として、毎年札幌で開催される研修会にも意欲的に参加しています。

このように「健康づくり推進員会」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街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。

あなたも“健康づくり推進員”になりませんか？

町では平成26年4月から新たに推進員としてボランティア活動して下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26年4月1日

～平成28年3月31日2年間

■申込み〆切り：3月28日（金）

問合せ・申込み
洞爺湖町健康福祉
センター
☎76-4006

