

『ひがしくさんぽ』

～東区にまつわる情報をお伝えします～

「健康まちづくり推進員ってなあに？」

東区には健康まちづくりを進めるボランティア「東区健康まちづくり推進員」がいます。区役所で実施した「健康まちづくり推進員養成講座」を受け、学んだことや健康に関する情報を身近な人や地域の方に広く伝えており、現在、24人が活動しています。

<健康まちづくり推進員の活動>

高齢者サロン、子育てサークル、地域のイベント等で健康づくりに関する啓発活動を行っています。具体的には、特定健診の受診勧奨や体操（健康くまもと21体操・タオル体操）、レクリエーション、体力測定（握力・足指力・棒つかみ）等を通して生活習慣病や介護予防等の健康づくりに関することを地域の方に広く伝える活動に取り組んでいます。

8月20日（日）には、TSUTAYA さくらの森店で体力測定を実施しました。お買い物のついでに、健康まちづくり推進員から生活に取り入れられるポイントのアドバイスを受け、健康を意識するきっかけとなったようです。

地域活動の中で、健康づくり活動に協力してほしい等のご相談があれば東区役所保健こども課へご連絡ください！



子育てサークルでのタオル体操



体力測定も実施！



（東区役所保健こども課 ☎ 096-367-9134）