

# 江別市は健康都市宣言をしました

## 江別市健康都市宣言

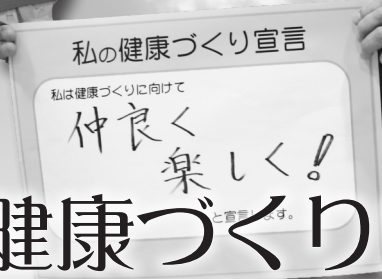
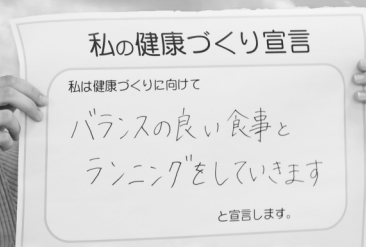
都市と自然が調和するまち江別で、元気で健やかな毎日をおくることは、私たち市民すべての願いです。

この願いをかなえるには、世代をこえて市民一人ひとりが、住み慣れたまちで健康づくりに取り組み、いきいきと過ごすことが大切です。

そのために、健康寿命を延ばし、だれもが健康で安心して暮らせるまちをめざして、ここに「健康都市えべつ」を宣言します。

- 一 生涯を通じて学び、こころと体の健康に関心を持ち続けます。
- 一 みずからの健康を守るため、進んで自分の健康状態を確かめます。
- 一 バランスのよい食事や適度な運動により、正しい生活習慣を守ります。
- 一 地域とのつながりを大切にし、健康づくりの輪を広げます。

平成 29 年 4 月 1 日



## 始めよう、自分の健康づくり宣言

自分の健康宣言を決めて健康づくりに取り組んでみませんか  
気合の入った本気の宣言、ちょっとした気軽な宣言、  
健康でいようという思いをかたちにしてみましよう

### 募集します！

### みんなの健康づくり宣言

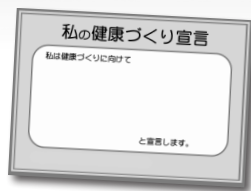
市民一人一人が自分や家族の健康に関心を持ち、健康づくりに積極的に取り組めるように、「私の健康づくり宣言」を募集します。これから始める健康づくりや、すでに取り組んでいる健康づくりなど、皆さんの「健康で暮らす」という思いをお知らせください。個人のほか、学校、会社、自治会、サークルなど団体の取り組みも募集します。宣言は、市ホームページやイベントなどで紹介します。

**応募方法:** 応募フォームのほか (右 QR コード参照)、E-mail、はがき、郵送、ファクス



**記入事項:** 氏名・団体名 (非公表の方はイニシャル・ニックネームも可)、年齢、性別、住所 (町名まででも可)、電話番号、健康づくり宣言の内容。

**応募・詳細** 〒 067-8674 高砂町 6 健康推進室 ☎ 381-1044 FAX 381-1070  
E-mail=kenkosuishin@city.ebetsu.lg.jp



生涯を通じて健康に暮らせるまちに  
私たちの住むこの江別は豊かな自然に恵まれているとともに、大学など充実した教育拠点を持つ、都市と自然が調和する美しいまちです。  
このまちで生涯をおくる私たちが、元気で健やかに毎日をごし続けられることが、市民みんなの願いです。  
この願いをかなえるためには、世代にかかわらず、乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージで自分に応じた健康づくりに取り組むこと、住み慣れた地域全体で健康づくりに取り組むことが大切です。  
市、そして市民一人一人や職場などが、目標を持って健康づくりに取り組み、病気や要介護となる期間を減らし、健康寿命を延ばすことを目指して「健康都市えべつ」を宣言します。

## 耳より健康イベント

### 介護予防教室 シニアの元気アップ講座

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する知識を、専門家の講話や実技指導を交えて学びます。

**日時・会場** ① 6/20 (火)・27 (火) 9時30分～12時 江別市総合社会福祉センター (錦町14-87)、② 6/23 (金)・30 (金) 9時30分～12時 区画整理記念会館 (朝日町11-12) (①、②いずれも全2回)、各回先着25名。

**対象** おおむね65歳以上の市民で2日間受講できる方

**申込方法** 5/1 (月)～以下の①、②へ電話で申し込み

**申込・詳細** ①野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940、  
②江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420

### 元気アップ! イス体操&ウォーキング教室

イスを使った簡単な体操を中心に体力アップ。そして正しい歩き方をレクチャーします。教室の中で血管年齢の測定も実施予定! (全15回・先着30名)

**講師** 健康サポート北海道代表 健康運動指導士 柳沼浩さん

**日時** 5月24日～9月6日毎週水曜日10時～12時※8月16日はお休み/**会場** コミュニティセンター/**料金** 2,000円

**申込方法** 5月10日(水)9時30分から料金を添えて直接申し込み  
**申込・詳細** 中央公民館 ☎ 382-2376

### ストレッチ&E-リズム “イス編”体験会

座って行うリズムエクササイズです。E-リズムは保健センターのホームページで動画を公開しています。申し込み・参加費は不要です。開始の10分前に会場へ直接お越しください。

**日時** 5/16 (火) 10時～11時30分/**会場** コミュニティセンター/**持ち物** 運動靴、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

**詳細** 保健センター ☎ 385-5252

### 江別市民健康づくりプラン 21

#### ストレッチとE-リズム簡単バージョン体験

家庭でもできるストレッチと、E-リズム簡単バージョンで楽しみながら体を動かします。開始10分前までに集合してください。

**日時** 5/22 (月) 10時～12時/**会場** 青年センター/**持ち物** 上靴(必須)、バスタオル、汗ふきタオル、飲み物/**料金** 100円(傷害保険を含む)/**主催** 江別地区地域健康づくり推進員会

**詳細** 保健センター(共催) ☎ 385-5252

### 江別市民健康づくりプラン 21

#### 筋トレ・ストレッチとE-リズム簡単バージョン

体調を整える筋力トレーニングやストレッチを体験し、あわせてE-リズムの簡単バージョンで運動を楽しみます。開始10分前までに集合してください。

**日時** 5/25 (木) 10時～11時45分/**会場** 大麻体育館/**持ち物** 上靴(必須)、汗ふきタオル、飲み物/**料金** 100円(傷害保険を含む)/**主催** 大麻地区地域健康づくり推進員会

**詳細** 保健センター(共催) ☎ 385-5252

E-リズム講師: 地域ウエルネス・ネットフィットネスインストラクター(共通)

## Let's Try! やってみよう!健康づくり

### 知って学んで、健康に関心を

市や団体が開催している健康講座などを積極的に受け、まずは自分の健康に意識や関心を持ちましょう。(左記参照)



### 定期的なけんしんで健康管理

定期的なけんしんが健康維持の第一歩です。出前健診(詳細はP26を参照)や、バス検診などさまざまな健(検)診を受けることができます。5月からは、はつらつ検診、レディース検診でインターネット予約がはじまり、24時間いつでも簡単に予約できるようになりました。けんしんの日程や詳細は広報えべつ4月号折り込みの「江別けんしんだより(保存版)」などをご覧ください。



### 地元野菜でバランスのよい食生活

江別の野菜直売所にはおいしい地元産野菜がいっぱい並びます。新鮮な野菜は味もおいしく、栄養満点。ブロッコリーやアスパラはさっと火を通せばすぐにおいしいおかずになります。素材の味を生かした薄味で、簡単に身体にもやさしい料理が作れます。



### 少しの生活の見直しで運動習慣を

エレベータを使わず階段を使う、天気の良い日は自転車や歩いて通勤・通学するなど、日常生活を見直すだけで運動習慣が身につきます。急にたくさんの運動はできなくても、少しずつ意識を変えてみましょう。



### 地域活動で広がる人の輪、健康の輪

自治会活動やボランティア、PTA活動、高齢者クラブなどに参加しましょう。友だちや仲間ができると、充実した生活を送ることができます。地域の結びつきができ、住みよい地域づくりにもつながります。



### 高齢者クラブに参加しませんか?

地域の交流や健康増進を目的に、レクリエーションなどを行っています。新しい仲間と知り合うことができ、住みよい環境づくりに貢献できます。60歳以上の方なら誰でも加入できるので、お問い合わせください。

**申込・詳細** 江別市高齢者クラブ連合会事務局  
☎ 385-1247