



# めざそう健康のまち

## ひろがれ!ウォーキングの輪

東淀川区では、健康なまちづくりをめざして、平成19年10月に発足した「東淀川区健康づくり区民会議」を中心にして、区民の皆さんとともにいろいろな活動をしています。健康づくりは身近なことから始められます。皆さんも参加してみませんか。



**間もなく完成!**

### 区内17地域のウォーキングマップが揃います

「健康づくり」のために、区内の地域ごとにウォーキングマップを作成しています。歩数・距離・消費カロリーや名所・見所などを取り込んだ、地域を歩いてみたくなるウォーキングマップです。

平成22年度は、東淡路・淡路・西淡路・啓発地域のマップを作成しています。各地域の作成メンバーの参加により、5月11日に合同ワークショップを開催し、その後、各地域でウォーキングコースの下見などの作業を重ねて、8月30日に完成間近のマップ発表会を開催しました。9月28日(火)は、完成記念講演会を開催し、完成したマップを配布する予定です。この完成により、区内全17地域のウォーキングマップが揃います。



ウォーキングマップ作成のようす



※完成した各地域のマップは、保健福祉センター保健担当(区役所2階)・健康増進コーナー(区役所1階)・保健担当分室(出張所3階)で配布しています。

### ウォーキングマップ完成記念講演会

無料・申込み不要

「ウォーキングの効果」について学んでみませんか。健康の輪を広げましょう。ウォーキングに関心のある方、皆さん参加してください。

日時 9月28日(火) 14時~16時

場所 区民ホール(区役所3階)

内容

第1部:シンポジウム

「地域でのウォーキングの取り組み」

第2部:講演

「ウォーキングの効果について」

※動きやすい服装でお越しください。

#### 第4弾

## レッツチャレンジウォーキング

### 参加者大募集

～日本列島『日本三景』の旅 天橋立・宮島・松島を仮想で旅しませんか～

毎日、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を距離に直して記録し、一度は訪ねてみたい景勝地の天橋立(京都府)・宮島(広島県)・松島(宮城県)までの道のりを、地図に色をぬりながら、仮想の旅を続けてみませんか。10月から平成23年3月までの6ヵ月間でゴールをめざします。歩くことは健康づくりの第一歩です。家族や近所の方を誘って、皆さんで楽しみましょう。

※参加者には、毎日の歩数記録に便利なウォーキングノートと行程表をお渡しします。また、歩数計の貸出(無料)もあります。

募集期間 11月30日(火)まで 対象 区内在住・在勤・在学の方  
申込み 直接来所で、保健福祉センター保健担当健康づくり(区役所2階)または保健担当分室(出張所3階)へ申し込み。



#### 第2弾「北の旅」の参加後アンケートから

参加者1,120人、完歩届け者は378人でした。歩数が増えた人55%、体重が減った人21%と、歩くことを継続することで効果が現れた方もいます。

キリトリ線 >

#### レッツチャレンジウォーキング参加申込書

(兼健康づくり会員登録申請書)

東淀川区健康づくり区民会議会長 様 平成22年 月 日

- レッツチャレンジウォーキングの参加を申し込みます。
- 東淀川区健康づくり区民宣言の趣旨に賛同し、会員登録を申請します。(すでに会員登録している方は、会員番号を記入してください。No. \_\_\_\_\_)

住所(または勤務先)	東淀川区	丁目	番	号	
氏名・性別	(男・女)				
電話番号					
生年月日	年	月	日	年齢	歳

#### レッツチャレンジウォーキング第3弾に参加しています。



参天製薬株式会社の参加者の皆さん



宮川化成工業株式会社の参加者の皆さん



東淀川区長 久保田信也