

# 幌延町健康増進計画を策定しました

延べ5回の計画策定委員会、2回の健康づくり講演会等を経て、幌延町健康増進計画『支えよう！広めよう』ほろのべ元気の輪「21」が完成しました。そのダイジェスト版を併せて配布します。平成23年度から31年度の計画期間に町民の皆さんにできることから取り組んでいただきたいと思えます。スタートとなる初年度にはまず、運動の『今より10分多く歩こう』に取り組むこととします。

## ★計画に盛り込んだ想い

昨年の5月に行った健康づくりアンケートの結果を分析したところ、同様の全国調査と比べ、運動習慣の無い方が多い、肥満の割合が高いという年代がありました。肥満や運動不足は生活習慣病の大きな原因です。ご自身でも何

とかしたいが、うまくいかないとか努力が長続きしないという方は多いと思えます。本計画の基本理念は『協働による、健やかに安心して暮らせるまちづくり』です。そして、次の3つのキーワードを持つて進めたいと考えました。

- ① ホットとできる地域・職場・家庭づくり
  - ② 支えあう認めあう健康づくり
  - ③ 自らの決定による、楽しんで行う健康づくり
- 無理せずに、楽しんで、そして多くの人との繋がりを感じて健康づくりができたらいなるとの想いが盛り込まれています。

## ★『計画実行委員会』を設置します

計画が実行され、皆さんの健康度をアップさせるために

応援隊が必要と考えました。初年度は運動に関係する団体からご推薦をいただくのと併せ、日々楽しく運動を実践している一般の方にも応援隊になっていただきたいと考えています。3月末には改めて公募のご案内をしますので、奮ってご応募ください。

また、健康づくりにはとても重要な食生活についても、じっくりとアクションプランを練っていききたいと考えています。

## ★行政も支えます

めざすことを実現していくために、行政側も知識の普及や場の提供などにより皆さんの頑張りを支えます。計画は実行されなければ何も意味がありません。今後住民の皆さんから、実現に向けてのご提案をたくさんいただきたい

と思えます。まちぐるみで、健康づくりに取り組みましょう！

※何かご不明なことがありましたら、保健センター（電話5-1790）までお問い合わせください。

## 暮らしぶりの映し～北の光が続く道～ 萌える天北オロロンルート

### ▼ルート内イベント情報

- 【天塩町】 1月3日(月)天塩町民スキー場オープン
- 【苫前町】 1月6日(木)苫前三角点スキー場  
古丹別緑ヶ丘スキー場オープン

### 今月のトピックス

#### ■萌天商品がローソンに登場！

北海道とシーニックバイウェイ北海道、ローソン北海道の三者が協力して行っているコラボ企画「北海道グルメフェア」。第2弾は、「萌える天北オロロンルート」内の商品が期間限定で登場。

気になる商品は、留萌のタコが入っている「たこめし幕の内弁当」と「たこ焼き味おにぎり」。日本一のシェアを誇るカズノコを使用した「数の子マヨネーズおにぎり」。日本最北の酒蔵「國稀酒造」の酒粕を使った「酒蔵 味噌ラーメン」の4商品。発売期間は12月21日(火)から1月3日(月)まで。

#### お問い合わせ

- 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局（増毛土建株式会社内）  
電話：0164-53-1140 FAX：0164-53-1141  
メール y.sango@mashikedoken.co.jp
- 留萌管内の情報が満載！るもいfan.net HP http://rumoifan.net/moeten