



区の世帯と人口(2月1日現在)	
住民登録	前月比
世帯数	119,041 (+183)
人口	199,498 (+206)

発行 台東区 編集 総務部広報課 〒110-8615 台東区東上野4丁目5番6号
 ☎ 5246-1111 (代表) FAX 5246-1029 (広報課) 区ホームページ▶



健康推進委員と一緒に 元気な体作りを!

健康づくりのきっかけに



健康推進委員とは…

健康推進委員は、各町会からの推薦により、区長から委嘱を受け、区民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援すると共に、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。(31年3月現在179人)

～健康に関するさまざまな活動を行っています～

ウォーキングイベント

4月7日(日)・竹町地区ウォーキングイベント開催

景色や会話を楽しみながら歩きます。肥満解消や、生活習慣病の予防にも効果があります。



お気軽にご参加ください

「台東区ウォーキングマップ」をご活用ください



健康推進委員がお勧めするコースを掲載しています。区民の皆さんはもちろん、区外の方にも好評です。区ホームページでご覧になれるほか、区役所1階総合案内、台東保健所、区民事務所・同分室等で配布しています。



みんなで楽しく歩こう!!

健康学習会

ペタンクやヨガ・健康に関する講座など、健康づくりに役立つさまざまなイベントを開催しています。



ペタンク



ヨガ体験講習



ころばぬ先の健康体操

健康度測定会

3月30日(土)・31日(日)・清川地区健康度測定会開催(桜橋花まつり会場内)

主に地域の行事などで、健康度測定と健康づくりのコツについてお知らせしています。健康を見直すきっかけにどうぞ。



一緒に健康づくりをしてみませんか

私たち健康推進委員は、地域の皆さんと楽しく健康づくりに取り組んでいます。地域で支え合いながら、いつまでも元気に暮らせるよう、今後もさまざまなイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

◁清川地区健康推進委員 黒崎正志さん (台東区健康推進委員リーダー連絡会 会長)



イベントに参加してみませんか?

年間を通じて各地区でイベントを開催しています。詳しくは、各地区健康推進委員または台東保健所保健サービス課(☎3847-9406)へお問合せください。