

私達の健康は私達の手で

地域の健康を支える健康推進員

健康推進員は、地域の健康づくりに取り組むボランティアです。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活改善や運動などの知識を広める活動をしています。



3つの部会

栄養や運動、歯科、健（検）診などの養成講座を修了した後、市長の委嘱を受けて健康推進員として活動に参加します。地域で行う事業のほか、3つの部会に分かれて啓発活動をしています。



研修部会

広報紙の発行、研修の企画・実施、園でのエプロンシアター実施など



運動部会

ウォーキングの実施、運動の普及啓発など



食生活部会

地産地消メニューの発案や、料理の伝達講習など

＼ こんなところで活動しています /

幼稚園・保育園

コミュニティセンター

自治会館

スーパーマーケット



「地域に伝わる食の知恵」教室



アル・プラザ栗東で行った啓発

地域に密着した活動

健康推進員は、地域での料理教室の開催、高齢者サロンや敬老会でバランスの良いメニューの提供のほか、地域のまつりでおやつや豚汁を作り、配ったりしています。

また、ウォーキングの企画やいきいき百歳体操の手伝い、スーパーなどで野菜レシピの配布や食育の啓発、平和学習ですいとんを作るなど、幅広い世代を対象に、地域に密着した活動を行っています。



田中 千代子 さん

栄養や食品表示のことを勉強する機会があったので、買い物をするとき、栄養成分表示を見る癖ができました。



岡野 津多江 さん

野菜は皮に栄養があるからむかずに食べようなど、講座で習ったことを思い出しながら家でも調理するようになりました。



小竹 須美子 さん

カロリーを気にして栄養成分表示をよく見るようになりました。菓子パンのカロリーが、ものによってすごく高いとか。減塩の工夫やレシピを目にする機会が増えたので、自分自身も普段から気をつけながら過ごしています。

健康推進員にインタビュー！

健康のために まずは、自分から！



会長 伊藤 恵子 さん

マンションに住んでいるので、同じ学区内でも「初めまして」の人ばかりでした。

健康推進員になって、年齢関係なく地域の人と出会えて、友達になれるのが嬉しいです。みんなでウォーキングをしていると、自分の知らない道を教えてくれる人もいて、新しい発見があります。

健康推進員は、自分が健康になって、それを周りに広めるというシンプルな活動です。まずはみんなに健康推進員を知ってもらい、今後もっと仲間が増えていくと嬉しいです。

野菜を
食べましょう♪



野菜を量る啓発イベント

コロナに負けない健康づくりを！

近年はコロナ禍で調理や喫食を伴う活動ができなかったため、副菜を集めたレシピ集を作成しました。コミセンや健康増進課で配布しています。主食と汁物のレシピ集も作成していく予定です。



一日の野菜摂取目標量は **350g**

目安は、生なら両手3杯、加熱後なら片手3杯です。ぜひ家でも量ってみてくださいね。



目標は地域全体が健康になること

仲間を募集します！

令和5年度「健康推進員養成講座」を6月頃に開講します。全7回程度で、栄養、運動、健（検）診など、健康づくりに関する知識を学びます。

3月末まで受講者を募集しています。

受講後は健康推進員として一緒に活動しましょう。

申込みや問合せは栗東市健康推進員連絡協議会事務局（健康増進課内）へ。



みんなで
ストレッチ♪

問健康増進課 母子保健係 ☎ 554-6100 FAX 554-6101