

健康推進員さんを 紹介します

健康づくりは赤ちゃんからお年寄りまで生涯を通じて大切なことであり、身近なところで継続した取り組みが必要です。健康推進員の皆さんは、健康の5つの柱「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」を中心に、各地区で健康づくりを自ら実践したり、正しい情報を伝えたり、地域の皆さんが「元気で生き活きと暮らすため」に活動されています。現在103名の健康推進員さんが「私たちの健康は私たちの手で！」を合言葉に地域の健康づくりのリーダーとして活動されています。

「私たちの健康は私たちの手で！」の合言葉のように、自分自身の健康に気をつけながら、住民の方々が自分の健康について考えられるようお手伝いすることが健康推進員の活動の中心だと一人ひとりが思っています。

野菜を食べる事の大切さを住民の方々に知っていただけるように、「野菜を1日に350g食べること」「野菜たっぷり塩分控えめの健康みそ汁」を中心に活動します。

平岡 浩子 会長



平成28年度 日野町健康推進協議会(103名)

敬称略

日野地区		西大路地区		望主 久二子		徳 谷	
栗田 眞知子	村井 1区	竹村 雅子	西大路1区	望主 郁子			
外池 良子	村井 2区	西岡 裕子		鎌掛地区			
西田 三枝子		廣嶋 みどり	西大路2区	岡崎 陽子	鎌掛 第1		
瀧沢 小夜子	村井 3区	布施 典子		奥村 洋子	鎌掛 第2		
吉永 政子	日 田	坂田 千賀子	西大路3区	野崎 恵美子			
伊藤 由利子	大窪 1区	平岡 浩子	仁 本 木	熊捕 博子	鎌掛 第3		
松岡 千鶴子		池内 正恵		野崎 好江			
高田 しげ子	大窪 2区	山田 すみれ	音 羽	藤澤 晴美	鎌掛 第5		
清水 淳子		山田 恭子		藤澤 まさ子	鎌掛 第6		
岩田 美知子	大窪 3区	山川 明子		南比都佐地区			
島田 操		市岡 陽子	蔵 王	吉村 英子	上 駒 月		
土田 壽加子	大窪 5区	必佐地区		藤岡 より子	下 駒 月		
高井 寛子	河 原	東 敦子	三十坪下	藤田 桂子	深 山 口		
門谷 則子	上 野 田	東 勝美		嶋村 信子	上 迫		
鳶村 真理子		北村 典子		正親 久美子	下 迫		
小森 みつ子	大 谷	三添 展子	三十坪上	柚木 静恵			
小森 さとみ		三添 美和		高木 たけ子	清 田		
東桜谷地区		中西 美雪	猫 田	清水 さえ子			
井上 順子	原	北西 多華子		久野 恵美子	別 所		
加納 眞由美		階堂 和恵	小 谷	藤澤 佳子			
山田 幸枝	川 原	山中 芳子		白濱 和子	曙		
加納 八重乃		野口 芳江	増 田	山添 眞美子			
巖島 絹子	杉	杉村 順子		服部 明子			
山本 弘子		滝口 方子	豊田 3区	安村 清子			
堀井 栄子	小 野	中井 恵美子	豊田 4区				
森岡 和代		高岡 礼子	中 山 西				
植田 幸美		岡本 悦子	中 山 東				

平成28年度の主な活動計画

日野地区

親子クッキング教室、高齢者料理教室、
高校生の為の料理教室



東桜谷地区

ぽけっと食育バイキング事業
の実施、高齢者健康料理教室

西桜谷地区

高齢者の食生活改善のための料理教
室、配食サービス、男性の料理教室



西大路地区

ちびっこサロンでの食育教室、
高齢者健康料理教室



南比都佐地区

なかよし会おやつ作り
健康料理教室



必佐地区

長寿会料理教室
子育て広場おやつ作り

鎌掛地区

高齢者健康料理教室、ロコ
モ・認知症予防料理教室

子育て応援隊部会

- 親子でよい歯コンクールのおやつ提供、学童保育所での食育教室の実施

広報部会

- 健康推進協議会広報紙「さざなみ」「キャロット」の発行

健康づくり応援隊部会

- 氏郷まつり「夏の陣」の盆踊り参加
- 野菜ダンスによる1日350g野菜摂取の普及活動

運動部会

- さわやかウォーキング
- 日野小唄体操の普及活動

健康クッキング部会

- 男性のための料理教室
- 簡単料理の紹介

スクール応援隊部会

- 小中学校での健康づくりの啓発
- 健康みそ汁の試飲・簡単料理紹介

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574