

日野町 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進めています。自ら実践したり、周りの人に正しい情報を伝えたりすることで、誰もが元気でいきいきと暮らせることをめざしています。現在109名の健康推進員さんが「私たちの健康は私たちの手でー」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。

平成30年度 日野町健康推進協議会（109名）

日野地区		西桜谷地区		鎌掛地区		南比都佐地区	
栗田眞知子	村井1区	後藤 真理	鳥居平	関谷千恵子	西大路2区	藤澤久美子	清田
門 苗子		中之郷	吉川 和枝	西大路3区	坂田千賀子	仁本木	白濱 和子
外池 良子	山下日登美		平岡 浩子		音羽		木村 由美
西田三枝子	村井2区	中嶋 明江	池内 正恵	山田すみれ		阿部 浩	
瀧沢小夜子	村井3区	田嶋 文子	山田 恭子	山田 恭子	必佐地区		
吉永 政子	日田	小森 妙子	山川 明子	市岡 陽子	蔵王	東 敦子	三十坪下
松岡千鶴子	大窪2区	小森 京子	鎌掛地区		岡崎 陽子	東 勝美	
高田しげ子		清水 淳子	小森千鶴子	岡崎 陽子	鎌掛第1	北村 典子	三十坪上
岩田美知子	大窪3区	西桜谷地区		奥村 洋子	鎌掛第2	中西 美雪	
土田壽加子	大窪5区	遠城 孝子	安部居	熊捕 博子	鎌掛第3	北西多華子	十禅師
門谷 則子	上野田	渡邊 恵子		矢尾 照子		野崎 好江	
門谷 則子		大谷	飛川 妙子	飛川 妙子	藤澤 晴美	竹村加代子	鎌掛第5
小森みつ子	北脇		星田 敬子	星田 敬子	藤澤 晴美	岡 和子	
小森さとみ		柴田佳世子	中澤つぎ江	中澤つぎ江	平尾 典子	瀨川加津江	鎌掛第6
東桜谷地区		小杉 仁美	蓮花寺	竹村加代子	鎌掛第5	南比都佐地区	
井上 順子	原	榎 晴世		武本みち代		岸村 茂子	上駒月
加納眞由美		川原	榎 晴世	奥野 澄子	藤岡 孝子	下駒月	
山田 幸枝	杉		榎 晴世	奥野 澄子	藤岡 孝子		深山口
加納八重乃		野出	榎 晴世	岩瀧 好恵	藤田 裕子	上迫	
巖島 絹子	野出		榎 晴世	奥野 豊子	西澤かつ代		下迫
山本 弘子		野出	榎 晴世	川西美千代	西澤かつ代	清田	
武崎美穂子	野出		榎 晴世	川西 節枝	木村 晴美		清田
堀江 雅子		野出	榎 晴世	川西永美子	青木 澄子	清田	
山田 哲子	野出		榎 晴世	谷口かおる	中森 さよ		清田
堀井 栄子		野出	榎 晴世	西大路地区		清田	
森岡 和代	野出		榎 晴世	西岡 裕子	西岡 裕子		清田
植田 幸美		野出	榎 晴世	廣嶋みどり	廣嶋みどり	清田	
麻原 悦子	鳥居平		榎 晴世				

(敬称略)

平成30年度の主な活動計画

減塩・野菜350g摂取についての啓発をすすめます！
 氏郷まつり、地区文化祭、出前講座などで健康推進員おすすめの健康みそ汁をPRします！

地区活動

- 日野地区
 - 高校生のための料理教室
 - 東桜谷地区
 - 児童交流施設『ぼけっと』での食育バイキング事業
 - 高校生のための料理教室
 - 西桜谷地区
 - 配食サービス
 - 男性の料理教室
 - 西大路地区
 - 生涯骨太クッキング事業
 - ちびっこサロンでの食育教室
 - 男性のための料理教室
 - 鎌掛地区
 - やさしい在宅介護食教室
 - 南比都佐地区
 - 仲よし会おやつ作り
 - 野菜食べ隊事業
 - 必佐地区
 - 長寿会料理教室
 - 子育て広場おやつ作り
- その他、全地区で高齢者の食生活改善料理教室を開催します

部会活動

- 子育て応援隊部会
 - 親子でいい歯コンクールのおやつ提供
 - 親子ふれすて食育バイキング教室
 - 子育てサロンでの食育教室
- 広報部会
 - 健康推進協議会広報紙「ごごなみ」
 - 「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
- スクール応援部会
 - 小中学校での健康づくりの啓発
 - 健康みそ汁・簡単料理紹介



健康推進員として活動を始めたことで、健康づくりを意識して生活するようになりました。毎日の食事は、塩分控えめで、野菜をたくさん取り入れるようになりました。おかげで体調もよく、自分の好きなことを楽しめています。町民のみなさんも健康づくりを意識して生活してみませんか。各地区での健康推進員の活動にぜひご参加ください。

会長 平岡 浩子

栄養関係功労者知事表彰 日野町健康推進協議会が受賞！

栄養改善および食生活改善事業に尽力し、その功績が特に顕著であると認められた個人と団体に対して毎年、贈られています。

町内のイベントなどで減塩みそ汁を来場者に提供する取り組みや「普段の食事に野菜を一品プラスしよう」と呼びかけるなど、地域の健康づくり活動を継続してきたことにより、受賞されました。



▶健康推進協議会の平岡会長

健康推進員さん募集中

地域で健康づくりを普及・啓発するために一緒に活動してみませんか。「健康推進員をしてみたい」「健康推進員のことをもっと知りたい」という方は保健センターまでご連絡ください。

◆問い合わせ先 保健センター
 ☎0748-5216574