

けんすいさんさんの活動を紹介します

自分らしくいきいきと生活するために、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。日野町健康推進協議会では、健康の5つの柱「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」を中心に、町内で健康づくりを進めています。自ら健康づくりのための生活を実践したり、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、108名の健康推進員（けんすい）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。



今年度の取り組みの柱

1. 減塩・野菜350g摂取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。

健康みそ汁は、塩分濃度0.7%で、一般的なみそ汁より塩分控えめ。昆布・かつお節でだしをとって、野菜たっぷりの具たくさんにすることで、うまみがたっぷりです。みそは控えめにしてもおいしく食べることができま

2. 健診の定期受診の啓発をすすめます！

町内のスーパーや地区活動などでポケットティッシュを手渡ししながら健診の受診をおすすめしています。



会長からひとこと



健康推進員の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。皆さんの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。また、健康推進員になって私達と一緒に健康づくりの活動をしてみませんか。地域を超えた仲間と一緒に楽しく自分のできる健康づくりを始めましょう。

日野町健康推進協議会 会長 平岡 浩子

今年度の主な活動

地区活動

【日野】

・高校生のための料理教室

【東桜谷】

・高校生のための料理教室

部会活動

●子育て応援隊部会

親子でいい歯コンクールで、歯にやさしいおやつ提供

ちびっこまつりでのおやつ提供



氏郷まつり



親子でいい歯コンクール



食の知恵袋料理教室
(小学生と高齢者の交流料理教室)



高齢者の食生活改善のための料理教室



福祉のつどい



食育の日啓発活動

たくさんの方に健康づくりについて知ってもらい、健康推進員として活躍していただけるよう、新しい健康推進員を募集します。活動していただくためには、令和2年度に健康推進員養成講座を受けていただきます。講座では、食生活・運動・介護予防・お口の健康づくりなど、様々なことを学んでいただけます。この機会に合わせて自分自身の健康づくりに役立ててみませんか。

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-5216574

あなたも健康推進員になりませんか？

対象：健康づくりに関心のある方で、令和2年度健康推進員養成講座（休日を含む5日間程度の予定）を受け、講座終了後、地域において健康づくりのための活動をしていただける方（男女問いません）
☆健康推進員の活動に興味を持たれた方、詳しいことをお知りになりたい方は、保健センターまでお問い合わせください。

- 【西桜谷】
 - ・高齢者のサロンでの食育教室
 - 【西大路】
 - ・ちびっこサロンでの食育教室
 - ・学童保育所での食育教室
 - 【鎌掛】
 - ・親子の食育教室
 - 【南比都佐】
 - ・野菜食べ隊事業
 - 【必佐】
 - ・働き世代の食育教室
- その他、全地区で高齢者の食生活改善のための料理教室を開催します。
- 広報部会
 - 日野町健康推進協議会広報誌「きこなみ」の発行
 - 健康づくり応援隊部会
 - 氏郷まつり「夏の陣」の盆おどり参加
 - 運動部会
 - 野菜ダンスによる野菜1日350g摂取の普及活動
 - 健康クッキング部会
 - 男性のための料理教室
 - スクール応援隊部会
 - 小中学校での健康みそ汁による健康づくりの啓発