

合い言葉は『私たちの健康は私たちの手で!』
平成29年度

日野町健康推進員さんを 紹介します



野菜を食べる事の大切さを
皆さん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。



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。現在111名の健康推進員さんが「私たちの健康は私たちの手で!」を合い言葉に、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して、地域の皆さんが「元気で活き活きと暮らすため」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。

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。

平成29年度 日野町健康推進協議会(111名)

敬称略

日野地区							
栗田 眞知子	村井 1区	加納 眞由美	原	小杉 仁美	北 脇	清水 さえ子	清 田
外池 良子	村井 2区	山田 幸枝	川 原	榎 晴世	蓮 花 寺	藤澤 佳子	別 所
西田 三枝子		加納 八重乃		武本 みち代		藤澤 りつ子	
瀧沢 小夜子	村井 3区	巖島 絹子	杉	奥野 澄子	野 出	白濱 和子	曙
吉永 政子	日 田	山本 弘子		岩瀧 好恵		木村 由美	
松岡 千鶴子	大窪 2区	武崎 美穂子	杉	奥野 豊子	野 出	山添 真美子	曙
高田 しげ子		堀江 雅子		東川 節子		安村 清子	
清水 淳子	大窪 3区	堀江 松子	小 野	川西 美千代	野 出	細野 弘子	必佐地区
岩田 美知子		堀井 栄子		川西 節枝		東 敦子	
島田 操	大窪 5区	森岡 和代	鳥 居 平	川西 永美子	鎌掛地区	東 勝美	三十坪下
土田 壽加子	上 野 田	植田 幸美		岡崎 陽子	鎌掛第1	北村 典子	三 十 坪 上
門谷 則子	大 谷	麻原 悦子	中 之 郷	奥村 洋子	鎌掛第2	三 漆 美 和	猫 田
鳶村 真理子		吉川 和枝		熊捕 博子	野崎 好江	鎌掛第3	
小森 みつ子	大 谷	中澤 千代	佐 久 良	野崎 好江	鎌掛第5	北西 多華子	十 禅 師
小森 さとみ		塚本 美代子		竹村 加代子	藤澤 晴美	鎌掛第6	
西大路地区		森下 富美子	奥 之 池	平尾 典子	鎌掛第6	久村 眞弓	小 谷
竹村 雅子	西大路1区	中嶋 明江		南比都佐地区	竹村 和子	野口 芳江	
西岡 裕子	西大路2区	田嶋 文子	安 部 居	岡 和子	上 駒 月	山中 安子	小 谷
廣嶋 みどり		小森 妙子		瀨川 加津江		野邊 和子	
布施 典子	西大路3区	小森 京子	中 在 寺	藤岡 より子	下 駒 月	中井 恵美子	豊田4区
坂田 千賀子	西大路3区	小森 千鶴子		西桜谷地区		藤田 裕子	深 山 口
平岡 浩子	仁 本 木	遠城 孝子	北 脇	西澤 かつ代	深 山 口	彦野 輝美	
池内 正恵		大橋 照子		青木 澄子		南比都佐地区	中森 さよ
山田 すみれ	音 羽	渡邊 恵子	安 部 居	正親 久美子	上 迫	望主 久二子	徳 谷
山田 恭子		大橋 照子		中澤 つぎ江		上 迫	
山川 明子	蔵 王	矢尾 照子	中 在 寺	柚木 静恵	下 迫		
市岡 陽子		飛川 妙子		柴田 佳世子			
東桜谷地区		星田 敬子	北 脇	高木 たけ子			
井上 順子	原	中澤 つぎ江					
		柴田 佳世子					

平成29年度の主な活動計画

部会別活動計画



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
- 親子ぶれすて食育バイキング教室
- 学童保育所での食育教室

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



各地区活動予定

日野地区

- 野菜食べ隊事業
- 高齢者料理教室
- 高校生の為の料理教室

西大路地区

- ちびっこサロンでの食育教室
- 高齢者食生活改善料理教室
- 男性のための料理教室

東桜谷地区

- ぼけっと食育バイキング事業
- 食の知恵袋料理教室
- 高齢者料理教室

西桜谷地区

- 生涯骨太クッキング事業
- 配食サービス
- 男性の料理教室

鎌掛地区

- 高齢者健康料理教室
- 高齢者食生活改善料理教室

南比都佐地区

- なかよし会おやつ作り
- 高齢者食生活改善料理教室

必佐地区

- 長寿会料理教室
- 子育て広場おやつ作り
- 高齢者低栄養予防教室



●日野町健康推進員の

平岡会長にお話しを伺いました

健康推進員として活動することで、自分自身の健康についても勉強でき、日野町内にたくさん知り合いが増えました。活動するまではあまり気にしていなかった健康に関することを気づけたり、学べたりするようになりました。

また、それぞれ部会によって活動内容が違いますが、興味のある部会を自分で選べますし、部会を超えてお互い助け合いながら活動しています。「大変だな」と考えすぎず、「自分の健康のための知識を得られる、楽しい場所」と思って今後いろいろな方に活動していただきたいと思っています。

今年は111名で活動しています。イベント会場での試食や試飲、ウォーキングや料理教室など、皆さんが気軽に立ち寄り、参加したりできる事業にも取り組んでいますので、多くの方に参加していただきたいと思います。よろしくお願ひします。

ひらおか ひろこ
◀平岡 浩子 会長

問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574