



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

行方市食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動について

行方市食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通して健康づくりをボランティアで推進しています。

昭和58年に厚生省は、健康に対する正しい知識と技術を学習して、自らが健康生活の実践者となり、よりよい食習慣を地域に広めるため食生活改善推進員を養成しました。現在は、生活習慣病の増加が大きな問題となり、その原因は日頃の食生活に深い関係があるとされています。ヘルスマイトは「バランスのとれた食生活の定着」を目的に、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを行っています。

行方市は会員137名（3月31日現在）で活動中です。

行方市の食生活改善事業を紹介します！

1. 各種検診時試食提供（がん予防食等）
2. 食文化伝承事業（地域の伝統食作り）
3. およこの食育教室（学校での野菜を多く使ったおやつ作り）
4. 地域健康づくり教室（健康講話・運動・健康献立の提供）
5. ふれあい給食サービス（独居老人等への弁当作り・配布）
6. キッズクッキング（3歳児の食育教室の調理補助等）
7. ウォーキング大会時普及啓発・・・1日350g以上の野菜摂取促進（野菜の手ばかり・パネル展示・パンフレット等の配布）
8. 各種料理教室開催（生活習慣病予防の講話・調理等）
9. その他



学校での食育教室風景

食生活改善推進員連絡協議会 会長 真家栄子さんのコメント



総会時会長挨拶

私の健康法は、野菜サラダを食べることから始まります。行方のおいしい野菜は元気の源！畑直送の野菜は泥だらけ・・・でも、バランスの良い食事のために一手間の愛情を！それが家族の健康につながります。

正しい情報、役立つ工夫、そして楽しい仲間作りというプレゼントつきの食生活改善推進員活動です。今年はみんなで、行方市オリジナルの「食育紙芝居」を作成する予定です。

食べることは生きることの基本です。

私たちは健全な食育活動に取り組みながら、地域の健康づくりの輪が広がることを期待しています。

私たちと一緒に活動してみませんか。

市では、食生活改善推進員養成講座（7月～12月の全5回）の受講者を募集中です。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康増進課（北浦保健センター内） 電話 0291-34-6200