

集 地域の健康
特 守る、支える 健康推進員

けんすいさんつ!



私達の健康は、私達の手で

健康推進員は、食を通して健康づくりのボランティアとして、地域でさまざまな活動を行っています。現在、市内の健康推進員は135人。

活動の中心となるスローガンは「私達の健康は、私達の手で」。推進員は、まず自らの食生活を見直すことを学び、食に関する知識を家族や地域に伝える役割を担います。共に学び、共に取り組むことをモットーとしています。

地域の健康づくりの案内役

健康推進員は、地域の健康づくりの案内役として、市の健康増進計画「健康まいばら21(第2次)」に基づく活動や食育の推進などに取り組んでいます。

具体的には、
●未就園児と保護者を対象にした調理実習

●男性・高齢者等幅広い世代に向けた減塩・バランスに気を付けた料理教室

●1日に必要な野菜の量を広める活動

●その内容は多岐にわたります。市では、市民の健康づくりにおいて保健師による活動のほか、多くの自治会では健康推進員による活動が行われていることから、より地域に寄り添った支援が可能になっています。

今後の活動

しかしながら、乳幼児期・学齢期の生活リズムの乱れや朝食欠食、成人期以降の生活習慣病の発症・重症化は、市の大きな課題になっています。

今後は、年代に応じた健康課題の解決に向け「3食をバランスよく食べる」「健康診査の受診勧奨」「減塩」を重点的に取り組めます。

また、健康トレーナーと連携した活動も実施しますので、近くで健康推進員の活動があれば、みなさんもぜひ参加してみてください。

伊吹山テレビ6月14日号でも健康推進員の活動を紹介します!

かんたん! 健康レシピ紹介

春キャベツとウインナーのレンジ蒸し



1人当たり
91キロカロリー
野菜100g分
食塩相当量1.3g

材料(2人分) 春キャベツ…2枚(200g) ウインナー…2本
酒…大さじ1/2 醤油…小さじ2

- ①洗って水気をとったキャベツを細かくざく切りに、ウインナーは薄くなめ切りにします。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、酒と醤油を加えてさっと混ぜる。
- ③ラップをし、電子レンジ(600w)で約4分温める。

「健康」をつなげる

「健康長寿の県」として全国的に注目される滋賀県。健康推進員等の長年にわたる地道な活動が、健康長寿に貢献しているとの分析もされています。「健康」を自分から地域へつなげていくこと。健康推進員の、大きなやりがいではないでしょうか。

ぜひ一緒に、健康推進員として活動しませんか。

伊吹山テレビ5/31号「cookin'まいばら」のコーナーでお届けします!

「けんすい」さんたちの声

市の健康推進員の組織は旧町ごとに支部がつけられています。けんすいの活動について、代表して3人に一言いただきました。

養成講座を受講して、自分や家族の健康について考えるきっかけになりました。講座で学んだことを地域に伝えていきたいです。



こだま きょうこ 児玉 京子さん

保健師や栄養士のみなさんから教えてもらったことを地域のみなさんに伝えたいです。隣近所へ健診受診を勧めたり、減塩の声掛けなど、小さなことかもしれませんが、やりがいとなっています。



はやし としこ 林 登志子さん

推進員になる前から、バランスのとれた食事を心掛けています。教室などに参加した地域の人たちが喜んでくれると、私たちも嬉しいです。



もり ちえこ 森 千枝子さん

食を通して地域の健康づくりを推進する健康推進員、略して「けんすい」さん。健康で長生きするため、地域の健康づくりを担う「けんすい」さんを紹介いたします。

健康づくり課(山東庁舎) ☎5-5-8105 FAX5-5-2406

来たれ! 未来の「けんすい」さん!

健康推進員養成講座の受講生を募集します!

日時 7月18日(木)・8月27日(火)・10月23日(水)・11月27日(水) 9時~15時
※最終日は9時~12時

※上記講座のほか、地域での活動(3時間程度)など

場所 ルッチプラザ

対象 市内在住で、養成講座受講後に健康推進員として活動ができる人
※年齢・性別は問いません

料金 無料

申込 6月28日(金)までに健康づくり課へ



(写真右から)
もりおの 森岡けい子さん
あかひろみ 赤堀広美さん
健康づくり課 管理栄養士 あいまりこ 安西麻里子

活動アルバム



会話も楽しみながら健康を意識した食事を作ります。

地域住民を対象に、健康づくり教室を開催しています。

未就園児と保護者への食育企画。野菜たっぷりメニューです。

地域のスーパーで野菜を食べる啓発活動を実施。

男性対象の料理教室。みじん切りに挑戦されたようです。