



健康はむら21マスコット
はむりっちゃん

健康づくり推進員の活動を紹介します



「健康づくり推進員とは」

町内会・自治会、商工会・農業関係の団体から選出された方々で構成されている組織で、地域や職域において市民の健康づくり活動を推進しています。

「主な活動内容」



●「健康フェア」の企画や運営

健康フェアは、毎年市民体育祭と同時に開催している健康づくりの啓発イベントです。健康づくり推進員は、会場において市民の健康状態をチェックする体脂肪の測定やBMI（体格指数）の計算、市の健康増進計画である「健康はむら21」のPRなどに携わっています。また、体育祭の団体紹介パレードに参加して、趣向を凝らした健康づくり啓発活動を行っています。

●はむら健康の日の企画や運営

「はむら健康の日」は、市民の方が健康について考えるきっかけとなるようにする、参加・体験型の健康づくりイベントです。健康づくり推進員は、その企画から運営までを担当しています。これまで、「ウォークイズラリー（ウォーキングとクイズ）」や「推進員おすすめ健康料理レシピ」などのアイデアを出し合っ、イベントを盛り上げています。当日は、試食品の調理や各種健康づくりコーナーに中心のかかわり、市民の健康づくりのお手伝いをしています。



●健康づくり推進員だよりの作成と配布

健康づくり推進員だよりは、健康づくり推進員さんからご意見をいただき、市民の目線から見た健康づくりに役立つ情報を載せています。年4回、各町内会・自治会などで回覧しています。

●町内会・自治会などにおける健康づくり教室や健康料理講習会

健康づくり推進員さんが中心となり「骨粗しょう症予防」のための健康料理講習会や「メタボリックシンドローム予防・うつ病予防・健康体操」などの健康づくり講座を町内会や自治会で行っています。



参加者からの声

食事の基本はバランスのよい食事をするのがわかりました

体を動かすことは大切ね

