

地域の健康づくりの輪を広げるために…

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。

「まごわやさしい」
おすすめレシピの作成・PR

「まごわやさしい」食材は、日本人が古くから食べてきた、日本人のからだに合った食材です。

ま…「豆」:大豆・豆腐・納豆など
ご…「ごま」:白ごま・黒ごまなど
わ…「わかめ・海草」:こんぶ・のりなど
や…「やさい」:にんじん・きゃべつなど
さ…「魚・小魚」:あじ・さけ・しらすなど
し…「しいたけ・きのこ」:しめじ・えのきなど
い…「芋」:じゃがいも・さつまいもなど

「まごわやさしい」は栄養バランスがよい！

- ★たんぱく質が多い…「ま(豆)」「さ(魚)」
- ★炭水化物が多い…「い(芋)」
- ★ビタミン・ミネラルが多い
…「ご(ごま)」「わ(わかめ・海草)」「や(野菜)」「し(しいたけ・きのこ)」

健康づくりカレンダーの作成・PR

よりよい生活習慣を続けていくための記録表です。
★自分がかんばったことが目で見て確認できる
★記録をすることで食べ方や体重など意識するようになる…などの効果があります。



保健センターで配布中です！
ぜひ、一度お試しいただき、効果を実感してみてくださいはいかがでしょうか。

「はむら健康の日」・「健康フェア」の企画・運営

～健康づくり推進員としてイベントに参加して感じたこと～

はむら健康の日

平成22年5月23日(日)に実施！
～健康づくりの基本は食事・運動・休養！
測定だけでは終わらない「はむら健康の日」～

自分の健康は自分でつくるもの。あなたに合った健康づくりの方法を見つけていただけよう考えました。

- ◆骨密度測定
- ◆血圧・体脂肪率測定などの健康チェック
- ◆「まごわやさしい」食品を使ったヘルシーレシピの試食
- ◆カルシウムをしっかり摂るための栄養なるほどコーナー
- ◆からだところの健康に役立つミニ講座…など

「まごわやさしい」レシピがバランスの良い食材であることを知っていただけたと感じました。



健康フェア

平成22年10月11日(月)に市民体育祭と同時開催！
～健康づくりの基本は食事・運動・休養！
生活の中でできることを継続していけるために～

【市民体育祭のパレードで健康づくりをPR】

- ◆「健康づくりはここから」
- ◆「寝る前に1杯の水！」…熱中症予防についてPR

【健康フェア会場でのコーナー】

- ◆健康チェックコーナー
(血圧・体脂肪率・肺活量・握力測定、BMI計算など)
- ◆水と健康コーナー
- ◆野菜と健康コーナー …など

市民の方は、「今の自分の体の状態がどうなのか」といったようなことについての関心が高く、積極的なアドバイスを求めているように思えました。



地域で健康づくり講座を行いました！

一部を紹介！

平成23年2月5日 双葉富士見町内会 健康づくり講座

♪こんなプログラムで実施しました♪

＜保健師からのお話＞

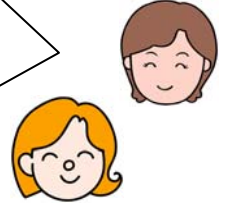
- ★「脂質異常症」をテーマにコレステロールの働きや検査結果の見方について解説。
- ★生活習慣改善ツールとして「健康づくりカレンダー」を紹介して配布。

＜管理栄養士からのお話＞

- ★「まごわやさしい」食材はどうして体にやさしいの？
- ★健康づくり推進員オススメリシピ&管理栄養士オリジナルレシピの試食

「健康づくり講座があるよ～」と個別に声をかけたところ、大勢の方にご参加いただきました！

皆さんが実践されている健康づくりに関する取り組みを聞けたり、お話ししたりと町内会の皆さんのコミュニケーションの場にもなり大好評でした。来年度もぜひ、開催したいです。



健康づくり推進員
川島さん&矢部さん

平成22年11月7日

川崎西町内会 町内会行事「歩け歩け大会」の前にミニ講座！



健康づくり推進員
山戸さん&斉藤さん

今では毎年恒例の行事となりましたが、今回は資料を配布していただき、保健師さんからいねいに説明してもらいました。目で確認、からだで実践！有意義な「歩け歩け大会」だったと思います。

親子3代で参加されるご家庭もあり、年齢層も幅広く、家族みんなが楽しみながら健康になれる大切な行事と感じました。来年度も多くの皆さんに参加していただきたいです。

「正しいフォームで効果的に歩いてほしい！」&「この行事をきっかけに歩く楽しさを知って、健康づくりに役立ててほしい！」と思いました。

そこでウォーキングの前に保健師さんにウォーキングの効果と正しいフォームについてお話をしてもらいました。

平成22年6月15日

栄町第二町内会「みれあいの会」で健康づくり講座を実施！

保健師さんより「認知症を予防するためには」をテーマにお話をいただきました。

- ★認知症は野菜や魚を多く含むバランスのよい食事や有酸素運動などの生活習慣を続けていくことで発症を遅らせることができる。
- ★認知機能を高めるために「2日遅れの日記をつける」「家事を段取りよく同時に片付ける」「旅行の計画を立てる」「囲碁や将棋などのゲームを行う」などの取り組みが効果的。



健康づくり推進員
滑川さん

健康づくりは続けていくことが大切！健康づくり推進員として、これからも保健センターと協力して活動をしていきたいです。

～参加者の声～

普段取り組んでいることが認知症予防に効果があることを再認識しました！



健康づくり推進員は保健センタースタッフと一緒に健康づくりの輪を広げる活動をしています！

「健康づくり講座」の開催などを希望される場合には、保健センターへご相談ください。

◆ 保健センター 羽村市緑ヶ丘5-5-2 電話:042-555-1111(市役所代表) ◆

