

那須塩原市食生活改善推進団体連絡協議会  
 (市健康増進課内)  
 ☎325-0057 那須塩原市黒磯幸町 8-10  
 ☎0287-63-1100 FAX 0287-63-1284

# ヘルスメイト

栃木県は長寿ランキングで男性 38 位、女性 46 位。  
 一方、長野県は長寿ランキングで 1 位。

その陰には、地域で活躍している住民ボランティアの姿があったといいます。その中に、食生活改善推進員の活躍がありました。愛称はヘルスメイト。

那須塩原市には 81 名のヘルスメイトがいます。

市民のカラダと健康のため、地域に根付くことを目指して、9 地区に分かれ活動をしています。



地域の食生活や健康づくりの案内役です！

食生活の“生きた知恵”をお教えます。

食に関する困りごとを一緒に解決しましょう。

## 25 年度の活動予定

地区	日程	内容
黒磯	9月中旬 未定	子育てサロンでの食育紙芝居 等
厚崎	2月25日(火) 厚崎公民館	いきがいサロンでのヘルシーメニューの調理実習
稲村	6月17日(月) 稲村公民館	旬の食材とヘルシー料理教室
	11月2日、3日 (土、日) 稲村公民館(予定)	公民館まつり
高林	7月頃 高林公民館	バランス食の普及と減塩教室
	11月9日、10日 (土、日) 高林公民館	倍センまつり(公民館まつり)
日新	10月12日(土) 鍋掛公民館	わくわくチャレンジ食育教室 -自分で作るお昼ごはん-
	11月10日(日) 鍋掛公民館	なべかけまつり(公民館まつり)
	1月~2月 日新中学校(予定)	総合的な学習の時間への協力 バランスの良い地産地消弁当づくり
東那須野	9月15日(日) 東那須野公民館	高血圧予防講習会 減塩の推進、味噌汁の塩分測定 低カロリーのデザート作り、ヘルシー丼作り
	11月16日、17日 (土、日) 東那須野公民館	公民館まつり
狩野 太夫塚	11月9日、10日 (土、日) 狩野公民館(予定)	公民館まつり
	11月中旬 健康長寿センター	子育てママのための食育教室
三島	7月上旬 健康長寿センター	健康づくり教室 高血圧予防のための減塩方法の普及
西三島 塩原	11月10日(日) 三島公民館(予定)	公民館まつり
	11月中旬 健康長寿センター	子育てママのための食育教室

## 地域で活動して 18 年

### 食生活改善推進員とは…

地域の皆さんために、健康づくりの案内役、相談役として活動するボランティア。  
 バランスのとれた生活習慣を目的に地域での普及活動(講習会の開催、他機関への協力、地域住民との対話)と行政への支援活動を進めています。

## どなたでも歓迎！

### 食生活改善推進員になりませんか

市では、現在、食生活改善推進員養成講座の参加者を募集しています。

自分、家族のために、更に地域のために、食と健康について学んでみませんか。

回	Aコース 健康長寿センター	Bコース 黒磯保健センター
1	6月20日(木)	9月25日(水)
2	7月9日(火)	10月4日(金)
3	7月23日(火)	11月12日(火)
4	8月9日(金)	11月25日(月)
5	8月20日(火)	12月6日(金)

時間 午前 9 時 30 分 ~ 午後 2 時 30 分  
 (第 5 回のみ 午後 2 時まで)

定員 各コース 20 名

内容 講話、調理実習等

参加費 1 回あたり 200 円 (食材料費)

申込・問い合わせ 市健康増進課



# ヘルスマイトメッセージ・各地区理事に聞く

## ～本年度の(1)目標 (2)具体的活動～

### 黒磯地区 (5名)

- (1) 食育アドバイザーとして、地域の人たちに健康について関心を持ってもらえるよう働きかけていく。
  - ・明るく仲良く活動していく。
- (2) 子育てサロンに出向いて、食事バランスガイドの紙芝居をし、簡単に作れる栄養豊富なおやつを提供。



### 厚崎地区 (7名)

- (1) いきがいサロンの60代～90代までの参加者との交流を大切にしていく。
- (2) 受講者から要望があり、昨年引き続き「満足ヘルシーメニュー」を実施予定。



### 稲村地区 (11名)

- (1) 仲良く、明るく、活動的に地域と関わっていく。
- (2) 食べることが大好きなヘルスマイトたちが情報交換や調理実習をする。
  - ・旬の食材を使ったバランスの良い料理や誰でも作れるものを提供できるよう考えていく。



### 日新地区 (12名)

- (1) みんなで「1グラムの減塩」の推進。
- (2) 笑顔で楽しく活動に参加。
  - ・わくわくチャレンジ塾・小学生とお昼ご飯作り。
  - ・なべかけまつりでヘルスマイトのPR。
  - ・日新中学校3年生とのお弁当づくり(地産地消バランス弁当メニュー作り、実習)



### 東那須野地区 (9名)

- (1) 会員を募り仲間づくりを広めていく。
- (2) 第3回高血圧予防講習会を開催。
  - (減塩の推進、味噌汁の塩分測定、低カロリーデザート作り、ヘルシー井作り)
  - ・婦人会との連携で活動を実施。



### 高林地区 (7名)

- (1) 年一回の講習会を実施する。
  - ・地域の方と料理の楽しさと健康で食べる喜びを共に体験していく。
- (2) 年始・年末のヘルスマイトの研修会を実施。



### 西三島・塩原地区 (7名)

- (1) 地域に馴染めるようにしていく。
- (2) 西三島公民館と連携を図り進めていく。
  - ・子育て中のお母さんと食育教室を実施。
  - ・三島公民館まつりへの参加を予定(パネル展示)



### 三島地区 (5名)

- (1) 市の事業であるキッチンバランス(バランス食の試食会)についての啓発活動。
  - ・地域の方との連携を図りながら、進めていく。
- (2) 高血圧対象の調理実習。  
(7月)
  - ・ヘルスマイトの推進活動の研修。



### 狩野・太夫塚地区 (16名)

- (1) ヘルスマイトの新会員と様々な話題・情報等の共通理解を図りながら取り組んでいく。
- (2) 子育て中のママのための食育教室を実施予定。
  - ・狩野公民館まつりへの参加・協力。

