



ヘルスメイト

第5号

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
<http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/000526.html>

ヘルスメイトとは、食生活改善推進員の愛称のこと。食生活を通して健康づくりを広めることを目的とし「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉にボランティアとしてさまざまな活動を行っています。

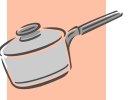
市内を12地区に分け、主に各地区公民館を中心に進めています。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



26年度の活動テーマは「まず1gの減塩」

現在、成人の1日食塩摂取目標量は男性9g、女性7.5g未満です。平成27年度からは男性8g、女性7g未満となります。栃木県の食塩摂取量の平均値は男性11.9g、女性9.9g（平成24年国民健康・栄養調査）というように多いことがうかがえます。

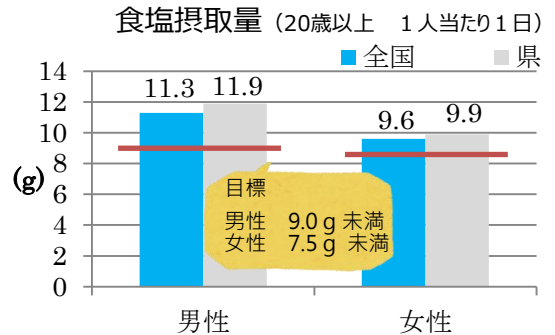


26年度の活動予定



実施地区	日程	内容
黒磯	7月14日(月)	男の料理教室
厚崎	6月4日(水)	生きがいサロン料理教室
稲村	7月7日(月)	お父さんのためのバランス食教室
	11月1日(土)・2日(日)	いなむら公民館まつり
高林	8月6日(水)	生きがいサロン料理教室
	11月9日(日)	倍センまつり(公民館まつり)
日新	10月18日(土)	わくわくチャレンジ塾
	11月9日(日)	なべかけまつり(公民館まつり)
	1月~2月	総合的な学習の時間への協力 ~バランスの良い弁当作り~
東那須野	9月21日(日)	減塩講座
	11月22日(土)・23日(日)	東那須野公民館まつり
狩野	11月9日(日)	狩野公民館まつり
三島	7月10日(木)	1gの減塩講座
	12月13日(土)	少年食育教室
西三島	8月24日(日)	西三島公民館まつり
	11月9日(日)	三島公民館まつり
	2月	おとこの料理教室
西那須野	11月2日(日)	西那須野公民館まつり
大山	10月12日(日)	大山コミュニティまつり
塩原	7月15日(火)	減塩料理教室(減塩ミニミニサミット)
	11月2日(日)	ハロープラザまつり

栃木県は塩分摂取が多い県です

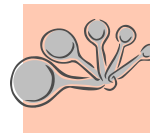


まずは講座へ参加し、1gの減塩からはじめてみませんか。

私たちがヘルスメイト
 那須塩原には、
 87名おります。

講座へのご参加お待ちしております。

男性4名
 女性83名



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、食生活改善推進員として活動を希望される方を募集しています。

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び、活かしてみませんか。

養成講座を受講後、会員になれます。講座は1月開講を予定しています。決まり次第、広報やホームページでお知らせします。

男性の方大歓迎いたします。



★西那須野地区合同(狩野・三島・西三島・西那須野・大山)

10月18日(土)・19日(日)	健康まつり
健康長寿センター	
10月29日(水)	子育てママのおやこ食育教室

その他にも講座がありますので、裏面をご参照ください。



その他、積極的に進めている活動の紹介



牛乳・乳製品の摂取推進

人数 (12名)

毎日の食卓に牛乳、乳製品を取り入れ「カルシウム不足」の改善を行い、規則正しい食習慣を身につける事を目的に活動しています。又カルシウムの摂取は血圧を安定させる事から、高血圧予防活動に努めております。講座を10月17日(金) 稲村公民館、1月23日(金) 西那須野健康長寿センターで行いますので、ぜひご参加下さい。

生活習慣予防推進

人数 (14名)

あなたの生活習慣見直しませんか？
食生活・運動不足・タバコ・酒・ストレスなどの原因で起る病気に対して身近な所から心がけ、生活習慣病を予防しましょう。「健康は自分自身の手で」を合言葉に、一緒に挑戦してみませんか。予防講座(平成27年1月29日(木) 西那須野公民館)にはぜひご参加ください。

事業の企画・推進

人数 (7名)

商工会の協力を得、健康で長く働き続けることを願い「減塩1g運動」減塩の知識を高めてもらうため、事業所(企業)を訪問し実施いたします。

事業所(企業)からのご応募お待ちしております。

若い世代の健康づくり

人数 (6名)

対象となるのは、20代30代の忙しい世代ですが、将来の為に良い食習慣を身につけてもらうことを目的とし、活動しております。今年は私達おすすめの、簡単で美味しくヘルシーな料理を紹介しながら、食生活を振り返ってもらう機会を提供したいと思います。

食環境整備 -とちぎ健康21協力店普及支援-

※とちぎ健康21協力店…県民の健康づくりを応援するために登録されたお店

人数 (5名)

私達のグループは協力店(17店舗)と正しい健康情報発信を目的として食環境整備の活動しております。時にはご指導していただいたり体験のお話を伺ったりしています。少しずつではありますが、協力店も増え、より一層活動に力をいれていきたいと思っております。

健康情報発信の店(17店舗)

- ◇ 中華楼
- ◇ 旅館まじま荘
- ◇ 農村レストラン そすい庵
- ◇ 釜彦
- ◇ カフェレストラン洋澄
- ◇ 宇都宮餃子館 西那須野店
- ◇ 栃木県医師会塩原温泉病院
- ◇ カフェエバス
- ◇ テンガロンハット
- ◇ 農村レストラン関の里
- ◇ きみ寿司
- ◇ 割烹いとう
- ◇ ハンターマウンテン塩原ベースロッジ
- ◇ かつ餐 西那須野店
- ◇ めん丸食堂 西那須野店
- ◇ 三條屋
- ◇ 彩つむぎ

今後も食と健康を伝えていくためにご協力をお願いいたします。

おやこの食育教室

人数 (12名)

朝・昼・夜の食事、好きな物ばかり食べていませんか？
食育教室の目的は、成長時期に味覚を始め豊かな心と身体バランスを形成する体験学習です。バイキング料理を通して「食育の5つの力」のうち「選ぶ力」をテーマとして一緒に学びましょう！

平成27年2月1日(日) 西那須野健康長寿センター

平成27年2月22日(日) 厚崎公民館

(年長～小学生対象)

高齢者の食育活動

人数 (12名)

健康長寿を目的とし、増々活動の内容を充実させています。7月13日(日)・9月8日(月)に公民館で一日に必要な野菜の量及びバランスガイドと減塩の講話を実施しました。

まつりの企画

人数 (9名)

『まず1gの減塩』をテーマに行います。那須野巻狩まつりでは、調味料の食塩量比ベイクイズ、消費生活と環境展では適塩みそ汁の試飲を行ないます。皆さまのご来場心よりお待ちしております。

10月5日(日)・6日(月) ねんりんピックとちぎ2014

(くろいそ運動場、那須野が原公園)

10月26日(日) 那須野巻狩まつり(那珂川河畔公園)

2月15日(日) 消費生活と環境展(いきいきふれあいセンター)

広報

人数 (4名)

食の大切さをより多くの方に知ってもらうため会報『ヘルスメイト』をお届けいたします。