

# ヘルスマイト(食生活改善推進員)は

こんな活動をしています

「ヘルスマイト」の愛称で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。

## 活動目標

- 1 朝食で元気な一日を始めましょう
- 2 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に減塩の食事をしましょう
- 3 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう
- 4 伝達講習を通して、地域の健康づくりに努めましょう
- 5 災害に備えて、避難場所の確認や、家庭内備蓄をすすめましょう

## 活動内容

- ・近隣の方との対話につとめています。
- ・バランスのとれた食事作りのために、料理講習会をしています。
- ・米、牛乳、乳製品、緑黄色野菜などの見直し講習会をしています。
- ・こどもにも正しい食生活の大切さを教えます。
- ・上手な減塩の方法について考えていきます。

## ヘルスマイトになるには・・・

毎年、城南区保健福祉センターが実施している「食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成教室」を修了するとなれます。現在、福岡市で約810人、城南区で約110人のヘルスマイトが活動しています。

健康づくりのための食生活や、生活習慣が  
定着するよう、  
地域の方々と一緒に考えながら  
実践していきます!



### 城南区食生活改善推進員協議会の主な活動

- 健康課における定例会  
会員の講習会(月1回)
- ふれあい城南フェスティバルにおけるバザーや啓発
- 校区における食生活改善のための料理講習会
- 「食育の日」「食育月間」の普及活動
- 親と子の料理教室
- 元気でいただきます食育講習会
- 3歳児健診における食育啓発



養成教室申込  
二次元バーコード

お問い合わせは

城南区保健福祉センター  
健康課 健康づくり係  
担当 管理栄養士

電話 831-4261

FAX 822-5844

メール

kenko.JWO@city.fukuoka.lg.jp

