

健

康の味方!!

- ・保健推進員会
- ・食生活改善推進協議会

図 健康づくり課 健康支援係

保 健 の 窓



保健推進員会

長野県では戦後から住民による生活環境の改善運動、減塩などの健康増進活動をもとに各地で保健補導員活動が組織化されました。小諸市では昭和 50 年に「保健補導員会」が発足、平成 10 年に名称を「保健推進員会」に変更し現在に至ります。「私たちの健康は私たちで作ろう」をスローガンに掲げ、181 人の推進員が健康について学んだことを家族や地域へ広める等の活動を行っています。推進員は 2 年ごとに代わりますが住民がつないでいく歴史ある会の活動は長野県の健康長寿の大きな要因となっています。

健診受けてね〜☆



- ・生活習慣病やがん予防、食事・運動、心の健康などに関する学習と日常生活での実践
- ・健康診査やがん検診の受診啓発活動と市が実施する各種検診の協力
- ・市民を対象に健康づくりに関する講演会の開催
- ・市の健康づくり計画策定への参画
- ・県内の保健補導員との交流や学習



健康セミナーで一緒に健康に!



肺がん検診について学ぶ



小諸での活動を皆に紹介



食育サンプルを使って健康な食事を学ぶ

食生活改善推進協議会 略して「食改さん」

『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、健康課題に合わせて自分の、家族の、地域の食を通じた健康づくりを推進するボランティア活動を行っています。全国組織で、今年度は長野県設立 50 周年を向かえ、その下に佐久支部、小諸市協議会となっており、現在は 37 人の会員が和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。

主な活動は、年間 7 回の伝達講習会で、健康に関わる様々な講義と調理実習の 2 本立てで行っています。その知識を地域の人に普及するため、集団特定健診の際に減塩みそ汁を提供しアドバイスをしています。また、市の乳幼児教室や子どもセンターの「食の日」の際におやつを提供して世代間交流を行っています。今後も伝達講習、食育推進などの様々な活動を通じ、郷土食の継承・地産地消を踏まえながら、地域の健康な食習慣の定着をめざして活動していきます。

※食改では会員を募集しています。地域で一緒に活動してみませんか? ※ご希望の人は、健康づくり課までご連絡ください。



【講義】運動・食・生活に関する知識を深める講義。知って納得!



【調理実習】健康によい食事の他、災害時のバッククッキング・ライフスタイル別の実習も。



【自主伝達】ときには会員が講師となり、伝統料理や郷土食・おもてなしの心を若い会員に教えます。



【減塩みそ汁提供】集団特定健診の際に塩分濃度 0.8% の具だくさんみそ汁を提供し、減塩のコツを伝えています。