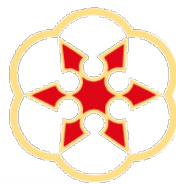


横浜市
港北区食生活等改善推進員会

ヘルスマイト



私たちの健康は、私たちの手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

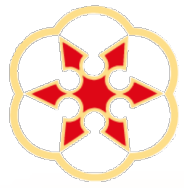
子どもから高齢者までのあらゆる世代に向けた食育活動などを進めており、地域でのふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりを目指しています。

私たち港北区ヘルスマイトは、
昭和40年に発足し、
「**栄養**」「**運動**」「**休養**」の
調和のとれた生活習慣を目指して、
ふれあいの輪を大切にしながら
楽しく活動しています。



愛称である「ヘルスマイト」は、
「健康づくりの仲間」という意味がこめられています。

お気軽にお声をかけてください♪



ヘルスマイト

このような活動をしています！

「地域をつなぐ食育の輪」
～未来に続く健康への道～
『健康寿命を延ばし
あなたらしい未来を！』

私たちは全国組織で、ボランティア活動をしています

全国

全国食生活改善推進員団体連絡協議会
(46道府県、5政令都市)

横浜市

横浜市食生活等改善推進員協議会
(18区)

区

港北区食生活等改善推進員会

研 修

会員一人ひとりが健康づくりを実践するため、
自己研鑽をしています。

◆ 定例研修会(月1回)

福祉保健センターで、定例研修会を実施しています。

◆ 講演会

医師会、歯科医師会等が実施する講演会への参加

◆ 施設見学

食、環境等いろいろな分野にわたる施設見学会の実施



区の活動

港北区内で、子どもから高齢者までのあらゆる世代に向けた
食育活動などを行っています。

日本食生活協会事業

おやこの
食育教室

生涯骨太
クッキング

やさしい
在宅介護食教室

国庫補助事業

など



横浜市からの委託事業

育ち学び世代
(乳児～青年期)

働き子育て世代
(成人期)

実りの世代
(高齢期)

暮らしの備え
～災害時の食～



健康横浜21推進事業

福祉保健センター事業に協力し、健康イベントなどで普及啓発を行っています。



食生活等改善推進員

ヘルスマイト になるには？

港北区福祉保健センターで開催(※)される
「食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)」
を受講・修了し、名簿に登録された方が入会できます。

(※)お住まいの区の福祉保健センターで開催されるセミナーを受講できます。

セミナーでは、健康づくりの知識を学びます。

修了後にはヘルスマイトとなって、地域で楽しく健康づくりを始めましょう！

対象

港北区在住
当セミナーを初めて受講する方
ヘルスマイトの活動に関心がある方



問合せ

港北区福祉保健センター 健康づくり係

TEL 045-540-2362 / FAX 045-540-2368