

# 港南区食生活等改善推進員（ヘルスメイト）通信 vol.2

令和7年10月発行

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「栄養・運動・休養」の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う全国的に組織されたボランティアグループで、港南区では78人で活動しています。

ヘルスメイト紹介のHP



## 食生活等改善推進員養成セミナーが始まりました

昨年度までのセミナーの様子

当セミナーは、ヘルスメイトになるための講座で、食生活・生活習慣病予防・運動・歯とお口の健康など多岐にわたり学ぶことが魅力の全8回の講座です。

今年度は25名で9月からスタートしました。

当セミナーの周知にご協力いただいた自治会・町内会のみなさま、ありがとうございました。「散歩のルートでチラシが目に残った」という声も多く、掲示板・回覧板を見てセミナーを知った方は9名いらっしゃいました。



### 参加者の意気込みの声

「社会とのつながりを持ちたい」

「自分の足で健康に過ごし続けたい」

「食べることや運動を学びたい」



## 地域防災拠点訓練の見学をさせていただいております

災害時にヘルスメイトとして地域に貢献できることを見つけるために、いくつかの地域防災拠点での訓練を見学させていただいております。

永谷小学校で行われた訓練では、ヘルスメイトが作成している「いざという時の食」のレシピ集に掲載している料理の調理実演と試食を提供しました。

参加者からは、試食が美味しかったと好評をいただきました。

調理実演・試食メニュー

ポリ袋で作る ちりめんじゃこのコールスロー





## 新しいレシピ集ができました

日頃からローリングストックを実践して災害に備えましょう。



### いざ食 (いざという時の食)

#### 火を使わない料理

～いざという時に困らないため  
慣れておこう 缶・乾・料理～

港南区食生活等改善推進員会 (愛称:ヘルスメイト) とは・・・

「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに (栄養・運動・休養) を三本柱として、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会

火を使わない和えるだけレシピ

日頃からローリングストックを実践して災害に備えましょう。



### いざ食 (いざという時の食)

#### 湯煎ポリ袋料理

～いざという時に困らないため  
慣れておこう 湯煎ポリ袋料理～

港南区食生活等改善推進員会 (愛称:ヘルスメイト) とは・・・

「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに (栄養・運動・休養) を三本柱として、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会

災害時にも普段の調理にも  
便利なポリ袋調理のレシピ

## テーマは「いざ食」

今年度は、地域の方からのご希望が多かった、災害時も普段も使える料理を載せたレシピ集「いざ食 (いざという時の食)」を作成しました。

災害時は主食だけの食事になりがちです。そのような時でも大切なたんぱく質やビタミン・ミネラルを補給し、かつ、おいしい食事をとって活力を得るために、こちらのレシピ集を活用していただけたらと思います。

災害時に新しいメニューを作ることはハードルが高いです。普段から作っていただき、いつもの食事のレパートリーに加えてみてください。

港南区食生活等改善推進員HPからダウンロードできます。  
(表面二次元コード)

## 今後の活動予定

### ●健康づくり月間パネル展示

上記レシピ集も配架中です。

日程：10月1日～10月31日

場所：港南区役所1階区民ホール



### ●ひまわり健康フェア2025

ベジメータ測定 (推定野菜摂取量測定)、野菜計量クイズを実施します。

日程：11月1日 (土) 10時～15時

場所：港南区役所1階区民ホール



ベジメータイメージ図

### ●健康月間ウォーク

武相の国境周辺のコースを歩きます。  
※雨天中止

日程：10月29日 (水) 10時出発

集合場所：港南公会堂前広場

持ち物：氏名・連絡先を記載した紙

要申込：下記問合せ先まで



### ●無印良品港南台バース店でのライブキッチン

調理実演・試食提供を行います。

場所：無印良品港南台バース店B1F

①野菜の直売会と同時開催で

野菜たっぷりメニューを実施

日程：12月6日 (土) 11時頃

②防災に備えるメニューを実施

日程：令和8年1月15日 (木)



ヘルスメイトの活動に関して  
お問い合わせがあればこちらへ

港南区福祉保健センター健康づくり係

電話 045-847-8437

FAX 045-846-5981