

# 港南区食生活等改善推進員（ヘルスマイト）通信 vol.3

令和8年3月発行

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）とは、《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ボランティアグループです。

令和7年度、港南区では 78人で活動しています。



ヘルスマイト紹介のHP

## 食生活等改善推進員養成セミナー 21名が修了

当セミナーは、ヘルスマ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21名が修了し、19名にヘルスマイトとして入会していただきました。（R8.3.4時点）

また、今年度掲示板等で周知のご協力をしていただいた自治会・町内会のみなさま、ありがとうございました。



調理実習の様子

## 新入会員地区分布図

（ 笹下地区：4名、日下地区：1名、日野地区：6名、永野地区：2名、芹が谷地区：6名 ）



運動講師による講義の様子

## 参加者からの声

講座を通して自分の健康にも目を向けられた。家族の健康にもつながった！

今回学んだ内容を地域の人たちに広めていきたい！

毎年掲示板で見ている、やっと参加できてよかった！



推定野菜摂取量測定の結果が良くなって嬉しかった！

毎年「食生活等改善推進員養成セミナー」で新しい仲間を募集しています

みなさまと一緒に、地域の健康づくりの輪を広げていきたいと考えております。

自治会・町内会のみなさまにも、周知にご協力いただけましたら幸いです。

# 令和7年度の活動のトピック ～災害時に備えた食事の啓発～

以前から力を入れている災害への備えの活動として、今年度は地域防災拠点やケアプラザ等でも活動を行いました。特に**湯煎ポリ袋調理**についての啓発は大変好評でした。

ヘルスメイトはこれからも災害へ備える食事の啓発を進めていきます。

ヘルスメイトへ協力依頼がありましたら、事務局（福祉保健課）へご一報ください。

写真①



## 今年度の活動実績（災害時の備えの啓発のみ）

日にち	開催場所
4月24日	野庭地域ケアプラザ
9月1日	東永谷地域ケアプラザ
9月7日	永谷小学校防災拠点訓練
9月17日	日限山地域ケアプラザ
10月1日	港南台地域ケアプラザ（写真①）
10月19日	上大岡小学校防災拠点訓練（写真②）
11月2日	港南中学校防災拠点訓練
11月14日	災害ボランティアネットワーク
12月7日	ベルコリーヌ港南2自治会
12月9日	上永谷駅前地域ケアプラザ
1月27日	無印良品港南台バース店（写真③）
2月19日	港南中央地域ケアプラザ
3月19日	区民活動支援センター（@東永谷地区センター）



湯煎ポリ袋調理とは

鍋で水を沸かし、湯煎対応のポリ袋に食材を入れて封をし、湯煎で加熱する調理法

写真②



## 来年度の予定（災害時の備えの啓発のみ）

5月5日	子どもの日イベント（@旧野庭中学校校庭）
9月6日	永谷小学校防災拠点訓練
3月2日	区民活動支援センター（@野庭地区センター）

写真③



防災拠点での啓発をヘルスメイトの7つの各地区で年1回程度やっていきたいと考えております。それぞれの地区でヘルスメイトが顔の見える関係になり、つながっていけたら嬉しく思います。

港南区食生活等改善推進員 小松会長

## その他の活動（一部）

### ●ロコモ予防体操

- ①原則第4金曜日 港南地区センター
- ②原則第3火曜日 上永谷駅前地域ケアプラザ



①港南地区センターでの様子

### ●年4回ウォーキングを実施 ウォーキングマップも大好評



R7.6.24 新緑ウォーク（金沢八景～八景島）

### ●野菜たっぷり・バランスの良い食事の啓発

R7.7.9 最戸町内会館



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