

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8年度、港南区では **81人**で活動スタートしました。ヘルスマイト紹介のHP

会員分布図

港南区では7つの地区に分かれて活動しています。



	所属連合	人数
港南地区	大久保最戸・上大岡連合・横浜ヘリオスタワー自治会	5人
笹下地区	笹下連合	12人
日下地区	日下連合	8人
日野地区	日野・日野第1連合・日野分譲町内会	10人
港南台地区	港南台・日野南連合	10人
永野地区	永野・ひぎり・野庭住宅・野庭団地連合・いずみプラザ上永谷自治会・上永谷月見ヶ丘睦会	20人
芹が谷地区	芹が谷・永谷・下永谷連合	16人

令和8年度 食生活等改善推進員養成セミナー 募集開始

ヘルスマイトになるためには、各区で実施する養成講座（全8回20時間）の受講が必要です。港南区では毎年9～3月に無料で実施しております。

当セミナーでは、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できるのが魅力です。

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。

参加者の声

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！

苦手な野菜も美味しく食べられる
レシピが知れた！

学んだことを
地域に広めていきたい！



グループワークの様子



運動講師による講義の様子



調理実習の様子

募集締め切り：8月19日（水）

申込は電話・FAX・電子申請で受け付けております。
裏面の問い合わせ先もしくは二次元コードから→→



令和7年度の活動紹介(一部)

●野菜たっぷり・バランスの良い食事の啓発

育ち・学びの世代向け
R7.6.26 笹下中学校

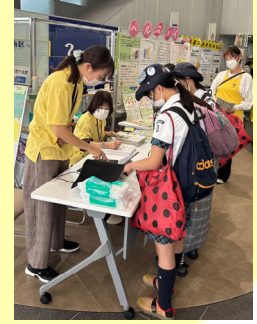


働き世代向け
R7.10.21 東永谷地域ケアプラザ



●ひまわり健康フェア

R7.11.1 港南区役所1階
ベジメータ測定・野菜350g計量クイズ



●企業と協働で行った事業

無印良品 港南台バース店
R7.12.6 地産地消レシピのライブキッチン
(地元産野菜の直売会同時開催)



運動の取組

港南区のヘルスマイトは運動に力を入れているのも特色の一つです。どなたでも参加可能です。一緒に運動をしませんか？

●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



認知機能と運動を組み合わせた
コグニサイズも大人気

笑いが絶えなくて
楽しかった!

①港南地区センターでの様子

続けて参加したら
できることが増えて嬉しい!



②上永谷駅前地域ケアプラザでの様子

●年4回季節のウォーキングを実施 ウォーキングマップも大好評



R8.4.1 桜ウォーク
(久良岐公園周辺)



R7.6.24 新緑ウォーク
(金沢八景~八景島)



R6.1.9 七福神巡り
(磯子区周辺)

区役所等で
配架中



ヘルスマ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