港南区食生活等改善推進員（ヘルスメイト）通信 vol.５

令和８年10月発行

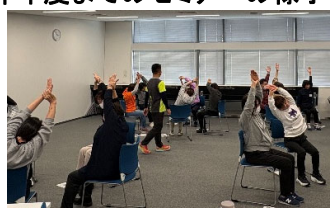
食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに≪栄養・運動・休養≫の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う全国的に組織されたボランティアグループで、港南区では８１人で活動しています。

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べることが魅力の全８回の講座です。

今年度は２１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。「近所の掲示板でチラシを見つけて興味を持った」という声もあり、掲示板・回覧板を見てセミナーを知った方は５名いらっしゃいました。

参加者の意気込みの声

「家族の病気をきっかけに食生活の大切さに気付いた」

「食生活や運動の大切さを伝えていきたい」



「セミナーを通じて地域の方と仲良くしたい」

今年度も地域防災拠点訓練の協力をさせていただいております

今年度も声をかけていただいた地域防災拠点訓練の協力を行っております。

永谷小学校と野庭すずかけ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「湯煎ポリ袋料理」の調理実演と試食を提供しました。参加者からは、作り方についての質問もあり、興味をもっていただきました。



調理実演・試食メニュー
ポリ袋で作る　ポテトオムレツ

９月６日　永谷小学校



９月２６日　野庭すずかけ小学校



新しいレシピ集ができました

テーマは「災害時の食」



レシピ集表紙

昨年度に引き続き、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）Vol.2」を作成しました。
港南区食生活等改善推進員ホームページからダウンロードできます。
（表面ニ次元コード）

「湯煎（ゆせん）ポリ袋料理」を8品を掲載



そぼろ丼



ポテトサラダ



焼かないフレンチトースト

湯煎ポリ袋料理は災害時でも最小限の調理器具と少ない水で調理できます。
いざという時に安心して活用できるよう、日頃から作って慣れておくことをおすすめします。



湯煎ポリ袋調理

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20日～10月30日AM
場所：港南区役所1階区民ホール



●ひまわり健康フェア2026

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7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

日野公園墓地周辺のコースを歩きます。
日程：11月2日（月）10時出発
集合場所：港南公会堂前広場
※氏名と連絡先を記載した紙をお持ちください
問合せ：下記連絡先まで
主催：港南区食生活等改善推進員会

●無印良品港南台バーズ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ズ店B1F

① 野菜たっぷりメニューを実施
日程：11月24日（火）11時頃

② 防災に備えるメニューを実施
日程：令和9年1月25日（月）



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