

■本市の取組②(※詳細は、各区健康づくり係宛にお問合せください。)

事業名		概要	鶴見区 健康づくり係 TEL:510-1827 FAX:510-1792	神奈川区 健康づくり係 TEL:411-7138 FAX:316-7877	西区 健康づくり係 TEL:320-8438 FAX:324-3703	中区 健康づくり係 TEL:224-8332 FAX:224-8157	南区 健康づくり係 TEL:743-8243 FAX:721-0789	港南区 健康づくり係 TEL:847-8438 FAX:846-5981	保土ヶ谷区 健康づくり係 TEL:334-6346 FAX:333-6309	旭区 健康づくり係 TEL:954-6148 FAX:953-7713	磯子区 健康づくり係 TEL:750-2447 FAX:750-2547	金沢区 健康づくり係 TEL:788-7840 FAX:784-4600	港北区 健康づくり係 TEL:540-2362 FAX:540-2368	緑区 健康づくり係 TEL:930-2359 FAX:930-2355	青葉区 健康づくり係 TEL:978-2441 FAX:978-2419	都筑区 健康づくり係 TEL:948-2350 FAX:948-2354	戸塚区 健康づくり係 TEL:866-8428 FAX:865-3963	栄区 健康づくり係 TEL:894-6964 FAX:895-1759	泉区 健康づくり係 TEL:800-2445 FAX:800-2516	瀬谷区 健康づくり係 TEL:367-5744 FAX:365-5718
乳幼児健診	4ヶ月児	4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳の乳幼児健診に来所する親子を対象に集団のそれぞれの年齢の食生活のポイントについての講話と個別相談を実施。	7(火)、21(火)	1(水)、15(水)	9(木)、30(木)	7(火)、21(火)	7(火)、14(火)	14(火)、21(火)、28(火)	1(水)、22(水)	3(金)、10(金)、17(金)	1(水)、15(水)	14(火)、28(火)	3(金)、10(金)、24(金)	2(木)、24(金)	7(火)、14(火)、21(火)	14(火)、28(火)	7(火)、14(火)、21(火)	14(火)、22(水)	1(水)、15(水)、29(水)	1(水)、15(水)
	1歳6ヶ月児		3(金)、10(金)、17(金)	2(木)、16(木)、23(木)	7(火)、21(火)	14(火)、28(火)	2(木)、16(木)	10(金)、17(金)、24(金)	2(木)、15(水)	7(火)、14(火)、21(火)	2(木)、16(木)、30(木)	7(火)、21(火)	2(木)、9(木)、23(木)	8(水)、23(木)	9(木)、16(木)、23(木)	9(木)、23(木)	2(木)、16(木)、23(木)	15(水)、24(金)	8(水)、22(水)	2(木)、16(木)
	3歳児		2(木)、9(木)、16(木)	9(木)、28(木)	23(木)	1(水)、15(水)	9(木)、23(木)	9(木)、16(木)、23(木)	16(木)、30(木)	9(木)、23(木)	9(木)、23(木)	8(水)、22(水)	7(火)、14(火)、28(火)	3(金)、16(木)	3(金)、17(金)、24(金)	2(木)、16(木)、30(木)	3(金)、10(金)、17(金)	8(水)、17(金)	10(金)、24(金)	9(木)、23(木)
	経過健診		経過健診が必要な親子を対象に個別相談を実施。		22(水)															
食育ミニ講座	3歳児健診の会場にて、幼児と保護者を対象とした食育講座。	2(木)、9(木)、16(木)	9(木)、28(木)															8(水)、18(金)		
離乳食教室 乳幼児食生活相談	離乳食教室は7～8ヶ月児を対象に離乳食の進め方や相談(集団)。食生活相談は0～18歳までの方の食に関する個別相談。	24(金)	21(火)	15(水)	24(金)	15(水)	22(水)	21(火)	2(木)	24(金)	16(木)		29(水)	8(水)、22(水) ※28(火)は出張会場		15(水)	21(火)	21(火)	8(水)	
養育ネット(赤ちゃん会)	地域の会場における仲間づくり、育児についての情報交換、育児相談の場における離乳食に関する情報提供や相談	1(水)、28(火)		2(木)、8(水)	10(金)、17(金)、22(水)	21(火)	3(金)、9(木)、22(水)、27(月)		1(水)、8(水)	22(水)		14(火)、15(水)、17(金)、20(月)	3(金)、9(木)、21(火)	1(水)、8(水)、27(月)	2(木)、13(月)、22(水)		3(金)、15(水)、17(金)		10(金)、24(金)	
母親教室(両親教室)	妊娠20週前後の妊婦を対象の教室。1コース2～4回の教室で、うち1回で妊娠中の食生活についての講話。	13(月)	14(火)	1(水)	13(月)	8(水)	15(水)	2(木)	7(火)	16(木)	10(金)	6(月)	15(水)	15(水)	10(金)	8(水)	13(月)	7(火)	6(月)	
妊婦料理教室(マタニティ・クッキング)	食生活等改善推進員会とともに妊娠中の方を対象に調理実習と講話の実施。	21(火)	29(水)			28(火)	8(水)	8(水)	13(月)	16(木)				15(水)	1(水)				24(金)	
食生活健康相談	体重をコントロールしたい、コレステロールが高い、糖尿病などの食生活に関する個別相談。	2(木)	17(金)	1(水)、22(水)	1(水)、16(木)、23(木)	6(月)、23(木)	3(金)、15(水)		6(月)、16(木)、23(木)、28(火)	3(金)、17(金)	3(金)、10(金)、17(金)、24(金)	14(火)	7(火)、24(金)	6(月)、16(木)	14(火)、24(金)	10(金)、24(金)	9(木)、28(火)	7(火)、22(水)、24(金)	6(月)、17(金)	
食生活等改善推進員セミナー	栄養・運動・休養を3本柱に、食を通じた健康づくりを地域で実践し、健康的に過ごす仲間を増やすボランティアの養成講座。	22(水)	22(水)	28(火)	17(金)	24(金)	10(金)	10(金)、24(金)	14(火)	8(水)	15(水)	21(火)	20(月)	21(火)		14(火)、28(火)	9(木)、23(木)	16(木)	28(火)	
生活習慣改善講座	体重をコントロールしたい、コレステロールが高い、糖尿病などの食生活に関する個別相談。			2(木)				8(水)、22(水)			21(月)	20(月)								
若い世代への取り組みとして、子育て支援拠点「かなーちえ」と共催。食事・運動を中心に生活習慣の改善を考える教室。1コース2回。			30(木)、(7/14(木))																	
食生活等改善推進員会(学習会・研修会)	食を通しての健康づくりを推進するため、食育に関する最新情報について講話・研修会等を実施する。		15(水)	21(火)	22(水)	10(金)、22(水)	13(月)		21(火)	13(月)	30(木)	8(水)	6(月)	22(水)	15(水)	20(月)	20(月)	9日(月)	21(火)	
給食施設栄養管理研修会	給食施設に従事する栄養士対象の栄養管理研修会。講師による講話と施設間の情報交換								29(水)				6(月)	6(月)	6(月)				29(水)	
市民の健康づくり推進事業	地域住民(成人)を対象とした、望ましい野菜摂取量と摂取方法、生活習慣病予防の食生活について調理実演、試食を行う。	10(金)				8(水)			22(水)、30(木)											
育児講座	保育園からの依頼を受け、地域の親子に向けた食生活についての講話。	8(水)																		
きらり☆元気UP!	地域子育て支援拠点(わっくん広場)を利用した子育て世代向けの健康啓発	29(水)																		
中学校PTA講習会	中学校からの依頼を受け、中学校PTA向けに、成長期の栄養や望ましい弁当の作り方等に関する講話と調理実習	7(火)																		
歯の衛生週間イベント	歯の衛生週間イベントを利用し、望ましい食事バランスと野菜摂取についての普及啓発	5(日)																		
市民の健康づくり	食生活等改善推進員の横浜市委託事業。区民を対象としたバランスのよい食事の提案の講話と試食。(会場:七島会館)		28(火)																	
食生活等改善推進員研修会	食生活等改善推進員が、株式会社東京ガス主催の食育講座に参加する。		3(金)								15(水)									
体力向上プログラム	高齢者を対象とした講座にて、食事について講話。		8(水)																	
出前乳幼児食生活相談	乳幼児と保護者が集まる場所での食生活相談。		24(金)																	
出前食育講座	こども会にて、役員を対象とした「朝ごはんの重要性」についての講話。 神大寺保育園にて、育児講座参加のこどもと保護者を対象にした食育劇と講話。		24(金)			25(土)														
介護予防健診～お元気で21健診～	65歳以上の方を対象に、健診(18項目の問診と体力測定)を実施し、生活のアドバイスや食生活の話、体操などを実施。					9(木)、17(金) 22(水)、25(土)														
健康出前講座	地域住民に対し食育についての講話の実施。						2(木)													
親子のフードスタディ	1歳6ヶ月～3歳の子と親を対象とし、子どもはこども家庭支援課が保育、親は子どもと本人についての食生活の講話、保育園と食生活等改善推進員が勧める料理の実習。							7(火)												
おやこ健康祭り	歯の衛生週間事業の一環として、子どもと親に食について交流と食育についての普及啓発を行う。							9(木)												
ライフサイクルに応じた健康づくりの普及啓発	高齢者を対象に食事バランスガイド、食欲がなくなったときの食事の工夫についての講話、試食。							14(火)、20(月)				1(木)		24(金)						

■本市の取組②(※詳細は、各区健康づくり係宛にお問合せください。)

事業名	概要	鶴見区 健康づくり係 TEL:510-1827 FAX:510-1792	神奈川区 健康づくり係 TEL:411-7138 FAX:316-7877	西区 健康づくり係 TEL:320-8438 FAX:324-3703	中区 健康づくり係 TEL:224-8332 FAX:224-8157	南区 健康づくり係 TEL:743-8243 FAX:721-0789	港南区 健康づくり係 TEL:847-8438 FAX:846-5981	保土ヶ谷区 健康づくり係 TEL:334-6346 FAX:333-6309	旭区 健康づくり係 TEL:954-6148 FAX:953-7713	磯子区 健康づくり係 TEL:750-2447 FAX:750-2547	金沢区 健康づくり係 TEL:788-7840 FAX:784-4600	港北区 健康づくり係 TEL:540-2362 FAX:540-2368	緑区 健康づくり係 TEL:930-2359 FAX:930-2355	青葉区 健康づくり係 TEL:978-2441 FAX:978-2419	都筑区 健康づくり係 TEL:948-2350 FAX:948-2354	戸塚区 健康づくり係 TEL:866-8428 FAX:865-3963	栄区 健康づくり係 TEL:894-6964 FAX:895-1759	泉区 健康づくり係 TEL:800-2445 FAX:800-2516	瀬谷区 健康づくり係 TEL:367-5744 FAX:365-5718	
あさひ会	心の病気のある人たちが集まり、仲間づくりを目的に料理をしたり、日頃の食生活をふりかえる機会。								15(水)											
ふれあい交流	食生活等改善推進員による活動。子育て中の若い母親と子どもを対象にふれあいを深めながら健康づくりを支援。								22(水)											
保健活動推進員 全体研修会	保健活動推進員を対象とした研修の中で食生活についての講話を行う。								22(水)											
介護予防講座	地域ケアプラザで実施されている介護予防講座の「食と健康」についての講座									1(水)、30(木)										
いそピヨ出張 栄養相談会	子育て拠点「いそピヨ」での出張栄養相談会									8(水)										
骨コツ健康測定	50～70歳の区民を対象に骨密度、足指力、加速度脈波測定を行い、栄養士・保健師の講話、歯磨き実習を実施する。									20(月)										
PTA依頼講習	学校PTAに対し、骨密度、足指力、加速度脈波測定を行い、栄養士・保健師の講話									13(月)汐見台中、28(火)洋光台第二小										
ヘルスメイト地区 活動	食生活等改善推進員と一緒に地区での食生活講座。栄養士の話とヘルスメイトによるヘルシーメニューの紹介、試食。									14(火)、15(水)、22(水)										
おんぶde料理	10か月～1歳5か月児とその養育者対象。子どもをおんぶして調理実習。									8(水)										
マクロビオティック 入門	人気のマクロビオティックから野菜をたっぷり美味しく食べるヒントを得る。調理デモ、試食あり									27(月)										
離乳食相談会	離乳食相談会は5～18ヶ月児を対象に離乳食の進め方や相談(集団)食生活相談は食に関する個別相談。(離乳食、好き嫌いなど)個別相談(経過観察等)											15(水)、16(木)、22(水)								
地域離乳食教室	離乳食教室は5～6か月クラス、7～8か月クラス、9～11か月クラス、1歳クラスと1日4月齢に分け、栄養士の話、簡単な調理実演紹介、試食と食生活相談。(離乳食で心配なこと、調理形態など)											1(水)、13(月)								
健診から始まる 健康づくりセミナー (親子でうきうきコース)	39歳以下の健診の機会がない区民を対象に健診・骨密度測定・歯科相談、医師や栄養士の講話、運動実技指導を実施。お子さんと一緒に参加可。												1(水)、15(水)							
プレマクッキング グ	初妊婦を対象にバランスの良い食事の調理実習、話し合い。												17(金)							
思いやり健康づくり の日	健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧測定)、食事相談、歯科相談、ウォーキングを実施。												1(水)							
緑をたっぷり召し 上げイベント ウォーキング	野菜の直売所や果樹園をめぐるウォーキング。果樹園では梨の種類や栽培についてのお話を聞く。												22(水)							
ながつたパオパ オ離乳食教室	5～6か月児対象(10日)、7～9か月児対象(28日)に離乳食の講話と個別相談												10(金)、28(火)							
子育て相談	子育て支援者の相談会場で、栄養相談を実施。													29(水)						
生活教室	精神障害者の健康づくり等を目的とした、簡単な調理実習と講話。													1(水)					23(木)	
ママと赤ちゃんの ための健康講座	若い頃から、楽しみながら家族の健康づくりを考えて実践できるようにすることを目的とした「食」と「運動」の講座。地域ケアプラザを会場とすることで地域での仲間づくりともなる。2回1コースで、1回目の内容が、家族の食生活や離乳食の取り分けについての栄養士の講話と離乳食の試食。														24(金)					
食から学ぶ健康 づくりセミナー	栄養・運動・休養を3本柱に、食を通した健康づくりを地域で実践し、健康的に過ごす仲間を増やす食生活等改善推進員の養成講座。														8(水)					
朝市での普及啓 発	毎月第2・第4土曜日に区役所で開催される「都筑野菜朝市」において、健康情報コーナーを設置し、地産地消や食生活、健康づくりに関する情報提供を行う。														11(土)、25(土)					
ヘルスアップ講座	住民が生活習慣や望ましい生活習慣についての知識を得ることにより、自ら生活習慣を振り返り、改善していく力をつけることを目指す。1コース2回。食事・運動を中心に生活習慣の改善を考える教室。																	16(木)、30(木)		
わかば健診	20～39歳の区民を対象に血液検査、尿検査、血圧測定、医師や栄養士の講話、運動実技指導を実施する。																	24(金)		
健康づくり出張隊	区内のスーパーや駅前において健康づくり情報の発信を行うことにより、区内の様々な場所で区民の方が情報を得ることができる。また、食や健康づくりの環境整備として、スーパーと協働でイベントを実施したり、地域の保健活動推進員会や食生活等改善推進員会と協働でイベントを開催する。																	2(木)、11(土)		
健康横浜21・食 育月間イベント	区内のスーパーを会場にし、野菜摂取量増加、食事バランスガイドの活用促進を図るため、食生活等改善推進員会と協働でイベントを開催する。																		17(金)、18(土)	