



## 戸塚区ヘルスマイト 60年のあゆみ

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を続け、令和7年に戸塚区ヘルスマイトは結成60年を迎えました。60年のあゆみを振り返りながら、今日につながる活動の広がりをご紹介します。

年	内容
昭和40年	戸塚区食生活等改善グループあゆみ会が発足
昭和55年	横浜市衛生局長表彰受賞
昭和59年	横浜市長表彰受賞
昭和63年	神奈川県知事表彰受賞
平成元年	厚生大臣表彰受賞
平成6年	全国推進員の愛称「ヘルスマイト」に決定
平成7年	名称全市統一により「戸塚区食生活等改善推進委員会」となる
平成16年	よこはまヘルスマイト体操導入
平成17年	結成40周年
平成20年	広報紙「食生活とつか」第1号発行
平成27年	結成50周年
令和2年	2月より「新型コロナウイルス感染症蔓延」により活動休止
令和2年	10月より条件付きで一部活動再開
令和5年	6月より全面活動再開
令和7年	結成60周年



厚生大臣表彰 表彰状



神奈川県知事表彰 楯

60年のあゆみを力に、これからも区民の皆さまの健康づくりを応援していきます。今後とも戸塚区ヘルスマイトをよろしく願いいたします。

### ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか？

ヘルスマイトになるには、区が主催する「食生活等改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。この講座は、医師や管理栄養士等が講師となり、全8回で8か月にわたり楽しく健康づくりのための知識を学ぶものです。

募集の詳細は  
【問合せ】戸塚区役所 福祉保健課 健康づくり係 TEL.045-866-8426



# Health mate news

戸塚区ヘルスマイトだより

## 食生活とつか



つくり方は中面に

戸塚区ヘルスマイトだより「食生活とつか」第17号

【発行】戸塚区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)

【事務局】戸塚区役所 福祉保健課内

(住所)横浜市戸塚区戸塚町16-17 (TEL) 045-866-8426

令和8年3月発行

### Contents

- 会長挨拶
- 豆知識～野菜を食べよう～
- 地区グループと活動紹介
- 60年のあゆみ

2026  
March  
Vol. 17