



私たちの健康は私たちの手で

～日高町食生活改善推進協議会～

日高町食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域において食を通して子どもから高齢者の健康づくりを推進しているボランティア組織です。

日高町食生活改善推進協議会では、現在22名の食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）が活動されており、研修会や視察研修および以下の事業を実施しています。



地域・職域おやこ食育事業

町内の保育所を訪問し、「きい・あか・みどりで元気なからだ」をテーマに食育のパネルシアターを実施し、ヘルスマイト手作りのおやつを配布しています。



＜比井保育所でのパネルシアターの様子＞



おやこの食育教室

夏休みに町内の小学生とその保護者を対象に、調理実習を通して、食の大切さや食事バランスについて学んでもらう機会となっています。去年度からJA紀州との共催で、野菜の収穫体験とJAの職員の方から野菜についての話をいただいています。

7月の教室では7組、17人の親子の参加がありました。

＜ふれあいセンターで調理実習＞

高齢者とのつどい

町内の一人暮らしの高齢者を対象に、ヘルスマイトが各家庭を訪問して参加をお勧めしています。今年は原谷、萩原、池田地区の方々に参加していただきました。

ヘルスマイトがお弁当を作り、一緒に食べ、低栄養予防のお話とレクリエーションをして楽しい時間をすごしました。

お弁当はカルシウム摂取、低栄養予防を考えたメニューで毎年好評です。



<高齢者とのつどいの様子>

<きのこの炊き込みご飯・牛乳入り
ごま豆腐などの特製お弁当>



ふれあい祭 牛乳入り豚汁配食



<みなさん美味しく食べてくれました>

ふれあい祭の会場において、正しい食生活の普及を目指すために牛乳入り豚汁を作り、無料で配食しています。毎年200食を準備しますが、すぐになくなってしまいうほど大好評です。

また会場では、住民のみなさんが家庭で作るみそ汁の塩分濃度の測定を実施しています。

他にも、今年度は中学1年生を対象として、自分で健康的な生活スタイルを確立することを目的に中学校に出向き講義をおこなう「ヘルスサポーター事業」、成人・高齢者世代の方を対象として、生活習慣病予防を目的に勉強会と調理実習をおこなう「生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業」を実施予定です。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)