

★健康づくりの主役はあなた★

健康増進計画『健康かめま21』事業

の推進に向けて各地区で食改さん

平成22年度
鹿沼地区活動状況



栄養・食生活

子供クッキングなどで
朝食の大切さを
学習しました。
3つの器の普及に
取り組んでいます。



アルコール

地域のイベント等で
アルコールパッチテ
ストを行い、アルコ
ールに対する知識の
普及啓発を行いまし
た。

がん

がん予防のため
の食生活について
学習しまし
た。



歯の健康



歯を守るための講習会、
ブラッシングの仕方や
調理実習を行いました。

私たちは 愛称:ヘルスマイト 食改さん 【食生活改善推進員】 です

＝食生活改善推進員とは＝
「健康の基本は正しい食生活から！」
わかっている、その実践となると、
なかなか難しいものですよ。
そんな時、身近に食生活の相談にのっ
てくれる、助言してくれる人がいたら
・・・それが食生活改善推進員です。
「私達の健康は、私たちの手で!!」を
合言葉に全国的に活動している健康
づくりボランティアです。
現在、鹿沼市では213名の推進員の
皆さんが「栄養・運動・休養」のバラ
ンスのとれた生活を、まず、自分から、
そして家族へ、お隣さんへ、お向かい
さんへ、友達へ、地域の方々へと勧め
る活動をしています。

「私達の健康は私達の手で!!」

生活習慣病

メタボリック予防教室や男性のための料
理教室で生活習慣病予防
についての勉強会を
開催しました。



休養・こころの健康

高齢者のうつ予防の
教室の開催やこころ
の健康について
学習しました。

喫煙

地域のイベント
などで禁煙に対
する普及啓発を
行いました。

運動・身体活動

コミセンの講座や地域のイベントで
けんこうかつび
健康活跳日 体操 の普及やストレッチ体操
の教室を開催
しました。



★あなたも私達と一緒に活動してみませんか？
※詳しくは健康課まで ☎63-8312