

村山市食生活改善推進員の活動を通した健康づくり

■問合せ／保健課健康指導係 ☎内線 139

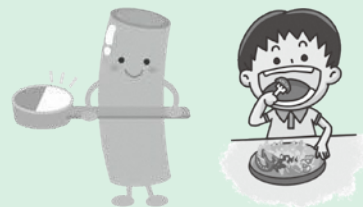
食生活改善推進員の紹介

全国組織である食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに活動をしている地域の健康づくりボランティア団体です。もともとは、食糧が十分ではない時代の栄養改善を目的に、家庭の主婦を対象に養成がスタートしました。県内全市町村に協議会組織があり、養成講座の受講を修了した方が**食生活改善推進員**（愛称：ヘルスメイト 以下、「食改」）として活動しており、市食生活改善推進員連絡協議会が組織されてからは今年度で55年目となり、現在は115人の会員が活動しています。

活動内容

私たちの体は、私たちが食べた物からできています。「食べること」は、お腹を満たすだけではなく、心の安定にもつながり、健やかに生きる基本となります。摂取カロリーは十分に足りている（または過多）にもかかわらず、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの特定の栄養素が不足している現代型栄養失調が増えているといわれています。食改では、生活習慣病予防や低栄養予防、子どもの食育事業、防災への備えなど、時代とともに変わるニーズに合わせた活動を行っています。

今年度は、生活習慣病予防に関わりの深い「**減塩や排塩**」と「**野菜摂取量の増加**」の取り組みに力を入れています。地域で採れる農産物や旬の食材を取り入れ、先人の知恵と子孫への思いが詰まった食文化も合わせて伝えていけるよう家庭と地域から実践的な活動をすすめています。



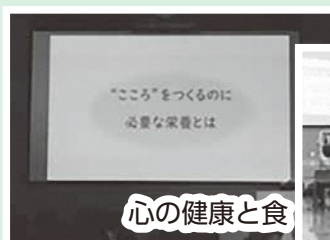
地域や市などと連携した普及活動



地域で低栄養予防教室



研修会に参加しスキルアップ



心の健康と食



運動実技



保育施設で食育活動



健幸フェアで試食提供



調理実習

けんこう 健幸の輪をひろげるために

次号で、食生活改善推進員養成講習会の案内を掲載します。まずは、自身や家族のため調理実習や健康講話を楽しく学び、そして、仲間とともに地域の健幸の輪を広げる活動に参加してみませんか。

市では「第3次健康むらやま21計画」を策定（令和7年3月）し、市民の皆さんが、より健康で心豊かな生活を送ることができるよう、今後も関係機関・団体と連携して健康づくりの推進を行っていきます。

