

今年度の健康推進員活動の取組

1. 「血糖値を上げない食事のコツ～5か条」を実践しよう
2. 「1日分のバランス食シート」を活用し、食事の大切さを地域へ広げよう

1日に必要な食事量です。皆さんはこれだけ食べられていますか？

1日分のバランス食



健康推進員さんへインタビュー♪

Q 町内ではどのような活動をしていますか？

徳永さん 西山は合併後に健康推進員ができました。はじめは地域に理解してもらおうのが大変でしたが、コツコツ貯体操を立ち上げ、町内と協力しながら運営しています。

善積さん

大須賀さん

鯨波は色々な活動があります。栄養教室でバランス食シートを配布しました。下野田は今年度4月から出張型くらしのサポーターセンターを始めました。笑いヨコの講師を呼んだり、茶話会をしています。バランス食シートをコミセンまつりで配りました。

Q バランス食シートの反響はいかがですか？

徳永さん

大須賀さん

善積さん

Q 健康推進員の活動を続けるために大事なことは？

全員

町内会長やコミセンとコミュニケーションをとることが大事ですね。

Q 活動して良かったことは？

徳永さん

善積さん

大須賀さん

健康推進員を務めて長くなると、地域の方から声をかけられるようになりました。大変な時もありますが、結局は自分自身の健康に繋がっていると思います。以前は仕事と職場の往復で地域のことからなかつたのですが、健康推進員になって地域のことが見えるようになってきました。

町内ごとに特性はありますが、バランス食を広めるため、町内の活動の場を盛り上げるために活躍されていました。ありがとうございます！



善積さん 徳永さん 大須賀さん

地区の活動の様子

(サロン、健康教室、コツコツ会場などで啓発)

バランス食の大切さや、「血糖値を上げない食事のコツ～5か条～」について、地域の人に広げています。



中鯖石ふるさとまつりでの炊き出しの様子。
食生活のアンケートも実施しました！



大洲健康教室でのグループワークの様子。
自分に合ったご飯の適量を実際に盛ってみました。



上条コミセンで体力測定と食生活のアンケートを
実施しました。



中通コミセンまつりで足指測定をしました。
転びやすさをチェックしています。



比角地区懇談会でのグループワークの様子。
バランス食シートの広め方について、意見交換
をしました。



各町内で色々な
活動をしています♪

発行日：令和2年(2020年)3月
作成：柏崎市健康推進員協議会
本紙に関するお問合せは
事務局：柏崎市 福祉保健部 健康推進課
元気館 ☎ 20-4214

