

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第 17 号

長浜市健康推進員協議会 令和4年9月1日発行 責任者・瀧澤 順子 事務局//長浜市役所健康企画課内



長浜市健康推進員協議会定期総会

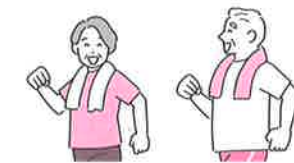
4/14 於 虎姫まちづくりセンター

令和4年の定期総会は、昨年同様コロナ禍のため、規模を縮小して開催いたしました。

長浜市長、浅見宣義様より、貝原益軒の「養生訓」についてのお話と激励のお言葉をいただきました。養生とは、日々の生活に留意し、健康の増進を図ることです。

私達健康推進員は、市民の皆様が自身の健康に気を配り、心身を豊かに維持できるように「私達の健康は私達の手で」を合言葉に活動していきたいと思っております。

会員はもとより、市民の皆様には、ご理解とご協力をいただきませう、よろしくお願ひ申し上げます。



健康推進員のおもな活動

- ※受託事業
- 長浜市
- 運動普及活動
 - 減塩・野菜摂取啓発活動
 - 各種・健(検)診啓発活動
 - ながはま健康ステーション
 - 推定野菜摂取量測定会への協力
- 滋賀県
- 生涯を通じた食育推進活動
 - 六荘・湖北・高月地区
 - 木之本・神照・びわ地区
 - 野菜食べ隊支援事業 南郷里地区
 - 食育の日啓発活動 市街地地区
 - 生涯骨太クッキング 西黒田地区
 - 全世帯に広げよう 健康寿命延伸プロジェクト 西浅井地区
 - 親子の食育教室 浅井地区
 - ヘルスマイトパワーアップ 北郷里・虎姫・余呉地区
- ※受託事業 全ての事業で調理実習は中止



令和4年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	氏名	役職	氏名
市街地	上田 直美	会長	佐分利ますみ
六郷	川村 久美子	副会長	瀧澤 順子
南郷里	中嶋 栄子	監事	伊藤 悦子
神照	服部 孝子	会 計	伊奈 恭子
北郷里	瀧本 桂子	会 計	林 定子
西黒田	武田 初江	監 事	高山 和代
浅井	松浦 洋子	監 事	伊藤 悦子
びわ	香水 和子	監 事	伊藤 悦子
虎姫	津田 末子	監 事	伊藤 悦子
湖北	藤田 美恵子	監 事	伊藤 悦子
高月	山岡 直美	監 事	伊藤 悦子
木之本	脇阪 しげり	監 事	伊藤 悦子
余呉	丹治 より子	監 事	伊藤 悦子
西浅井	山田 陽子	監 事	伊藤 悦子

本部役員 (敬称略)

地区長 (敬称略)



健康ステーション日程	
※ 9月23日(金)祝	
10月29日(土)	
11月26日(土)	
12月10日(土)	
◆ いずれも11:00~15:00	
◆ アルプラザ長浜	
1階 イベントスペース	

※ 9月23日(金)は、アルプラザ長浜催事場(10:30~15:00)

皆様も一度、ベジチェックしてみませんか？

昨年年度から食生活への意識づけになればと、推定野菜摂取量測定機器(ベジチェック)を推進員の活動に利用させていただいています。本年度はさらに多くのイベントで活用するために、ベジチェックの使い方について研修会を行いました。

使用方はとても簡単！手のひらをセンサーにかざすだけ。10~15秒程で皮膚のカロテノイド量を測定し、野菜摂取の充足度と推定値がコメントとともに機器に表示されます。厚生労働省が示している目標野菜摂取量は一日に350g以上です。

長浜市では、「ながはま健康ステーション事業」の一環として、(株)平和堂と協働で、野菜摂取量(推定)がわかる測定会が開催されており、健康推進員も出動します。

6/7

ベジチェック機器操作研修会

於 **高月支所**

健康推進員の交流と健康維持増進のためのサークル活動紹介

他地区の推進員同士、楽しく交流ができればとの声から始まったポレポレサークル活動。健康推進員なら誰でも参加できます。

まくまく(ウォーキング)

- 活動日：毎月第3金曜日
- 現地集合：10時出発
- * 申し込み不要
- * 往復で2時間程のコース
- * 伴走車によるサポートあり
- * 行き先は、各地区長に連絡します。



道すがら出会った人達とおしゃべりがつい長くなってしまふ時も。道草を楽しみながらのウォーキングです。

ちくちく(手作業)

- 活動日：毎月第2月曜日
- 時間：13時~16時
- 場所：湖北まちなみづくりセンター
- * 作る物は、各地区長に連絡します。



健康推進活動の啓発用媒体作り。6月には苔玉作りもしました。



編集後記

本年度は、長浜市において16名の推進員が、滋賀県健康推進員団体連絡協議会より会長表彰・感謝状を受賞されました。その中には、80歳以上会員が2名、30年会員が7名おられます。長年にわたり推進員活動の良き先輩として活躍され、ご指導下さいました。心より感謝いたします。

そして後に続く私たちは、食生活のあり方、健康アップに力を注ぎ健康推進員活動に努力を続けたいと思います。