



健康推進員だより

ヘルスマイト——私たちの健康は私たちの手で——

第21号

2024年9月1日

発行 長浜市健康推進員協議会
責任者 瀧本 登茂子
事務局 長浜市役所健康企画課内

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
総合健診
 ⇨ 推定野菜摂取量測定との協力
- ・湖北口腔保健フェスティバル
 ⇨ 西黒田地区

滋賀県

- ・生涯を通じた食育推進活動
 ⇨ 大荘・北郷里・浅井地区
 ⇨ びわ・高月・木之本地区
- ・野菜食べ隊支援事業
 ⇨ 西浅井地区
- ・食育の日啓発活動
 ⇨ 南郷里地区
- ・生涯骨太クッキング
 ⇨ 神照地区
- ・親子の食育教室
 ⇨ 余呉地区
- ・高齢者低栄養予防教室
 ⇨ 湖北地区
- ・健康推進員が牽引する
 ヘルスサポーター養成事業
 ⇨ 虎姫地区
- ・ヘルスマイトパワーアップ
 ⇨ 市街地地区



令和6年度の定期総会を開催いたしました。出席者は85名（委任状を含む）でした。新規会員の皆さんにも出席していただき、全ての議案が承認されました。

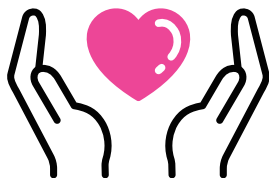
長浜市より健康福祉部次長 山口様からは、長浜市の健康づくりの指針である「第5期健康なごはま21」が令和6年3月に策定され行政と健康推進員さんの協力のもと健康づくりの輪を広げていただきたと、ご挨拶をいただきました。

4/18

令和6年度 定期総会

於 長浜市役所高月分庁舎

長浜市健康推進員協議会



今年度も各地域の方々が健康で、お元気で過ごして頂く為、食育の啓発と適度な運動を行い、健康寿命を延ばして頂くよう応援していきたいと思っています。本部役員 瀧本登茂子会長始め7名と各地区長14名の皆様を紹介させて頂きます。

私たち健康推進員は市民の皆様が健康に気を配り、心身ともに豊かに元氣にお過ごしいただくように減塩や野菜の摂取啓発や運動の普及、健診の受診啓発等の活動を紹介させて頂き広めて参ります。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動していきたいと思っています。会員はもとより市民の皆様にはご理解とご協力を頂きますようよろしくお願い致します。

令和6年度

本部役員ごあいさつ

令和6年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	氏名
市街地	大橋 直美
六 荘	中川 友子
南郷里	荒田 喜美子
神 照	小林 美子
北郷里	武田 和子
西黒田	北村 由子
浅 井	山根 正子
び わ	中川 博子
虎 姫	饗場 ひとみ
湖 北	三宅 清子
高 月	菖蒲池 美智代
木之本	三家 みち代
余 呉	田中 典子
西 浅井	森内 紀子

地区長

（敬称略）

役職	氏名
会長	瀧本 登茂子
副会長	富士野 純子
会 計	竹腰 陽子
副 計	小川 桃代
監 事	伊奈 恭子
	林 定子

本部役員

（敬称略）



6/5

推定野菜摂取量測定 ベジチエック研修

於…高月まちづくりセンター
講師…健康推進課

ベジチエック操作について、実際に体験しながら、タブレットの準備・起動・測定・終了の手順や測定結果の記録・説明・アドバイスなど全体の流れと野菜摂取の啓発、注意事項など、詳しく教えて頂きました。

健康ステーション、総合健診などで、たくさんの方と楽しく測定させて頂きます。



5/22

滋賀県健康推進員団体連絡協議会 令和6年度定期総会

於ピアザ淡海



初夏のさわやかな景色を眺めながら、各地区長さんと定期総会に出席して来ました。

通常総会の後「からだは食べた物でできている」(株)明治食育担当 管理栄養士さんから講演がありました。口から食べる事の意義と今日からチャレンジする事が大切と教えていただきました。

通常総会で少し意見が対立、炸裂したところがありました。が、和気あいあいと帰路につきました。

ちくちく-手芸-

健康推進員のサークル活動紹介

活動日 毎月第2月曜日
時間 13時半～15時半
場所 湖北まちづくりセンター
◎内容、持ち物は各地区長に連絡します

*健康推進員なら誰でも参加可能



7/27

会員交流会

於南郷里まちづくりセンター

各地区より、50名あまりの会員が、一同に会し、モルック、ディスコンという、ユニークスポーツを体験しました。中には、競技が初めての方もおられました。そこは同じ健康推進員方お仲間という事もあり、すぐにうちとけられ、皆さん楽しそうに盛り上がり、あつというまに、時間が過ぎてしまいました。まだまだ様々な予定もあります。ご都合がつかましたら、出来るだけご参加いただいて、健康推進員の輪を広めましょう！

編集後記

健康寿命についてはご周知の事と思います。その寿命を伸ばすためのポイントの中に孤独にならず社会的関係を持つとありました。

私たちは、健康推進員として自分自身と周りの方々に健康の大切さをお伝えする活動をしています。

いろいろな事情で退会された方もおられましたが、新しく10名の会員さんが増えました。益々この輪が広がっていくことを願っております。

