

関市健康づくり食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めてきました。ヘルスマイトは、全国に協議会組織を持って活動をすすめています。

合併前は、旧関市は、食生活だけでなく健康づくり全体のボランティアとして、婦人健康づくり推進員の名称で活動をしてきました。旧武儀郡町村では、食生活改善を重点に活動をしてきました。

平成 17 年の合併を機に、「健康づくり」と「食生活改善」を担うボランティアとして活動をしています。

「ヘルスマイト」の名称

関市では、合併前より各市町村で愛称がまちまちでした。たとえば「推進員さん」「食改さん」「食協さん」などと呼ばれています。今でもこの愛称が地域に定着しています。全国的にそれぞれ呼び名があったため、愛称をヘルスマイトに統一するという通知があり、関市でもヘルスマイトの名称の普及を図っています。

ヘルスマイトは「食育アドバイザー」

平成 17 年「食育基本法」が施行されたことから、ヘルスマイトは、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名されました。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。

関市のヘルスマイトになるには

関市で開催される「健康づくり教室（食生活改善推進員の養成講座）」を受け、修了したのちに協議会に入会して会員となり活動が始まります。健康づくり教室は、7 回コースで健康に関するあらゆる知識を講義、料理、運動などで学ぶ教室です。現在活動中の関市ヘルスマイトは、皆この教室の修了生です。

(日本食生活協会ホームページより一部引用)

おもな年間行事

4 月	総会
6 月	関保健所主催研修会
6 月	第 1 回研修会（おやこ食育）
7～8 月	おやこ食育教室の地域開催
7～11 月	集団健診会場での減塩啓発活動
9 月	第 2 回研修会（高血圧予防）
9～11 月	生活習慣病予防料理講習会の地域開催
10 月	ウォーキング研修
11 月	第 3 回研修会（運動講習）
2～3 月	1 年間の反省と、次年度に向けての話し合い



★年間を通じて

地域での食育活動

煮干し粉普及活動（カルシウム摂取の普及）

★その他

中濃食生活改善連絡協議会に参加…関市と美濃市で組織

岐阜県食生活改善推進員協議会に参加

