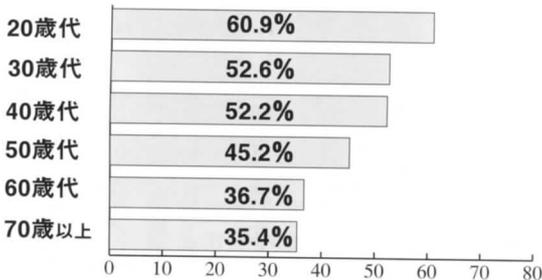
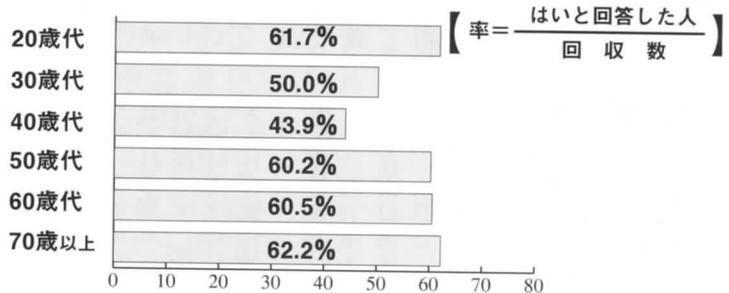


# ウェルネス・アクションつる



●自分の食生活を改善したいと思う人の割合



●自分の適正体重を認識し、体重をコントロールしている人の割合

【率 =  $\frac{\text{はいと回答した人}}{\text{回収数}}$ 】

## 食生活改善推進員活動

### ●●●食生活改善推進員ってどんな人●●●

正しい食事、バランスのとれた食事は健康の基本です。こんな当たり前なことでもいざ実行するとなると解らないことや困ってしまうなど問題にぶつかることが多くあります。そんな時の相談相手になってくれる人が食生活改善推進員です。

都留市の推進員は、昭和三十八年頃より活動をはじめ、現在約一五〇名がボランティアとして自ら得た知識、技術、及び労力を地域社会のために提供し、近隣の方々の健康づくりの世話役、案内役として健康なまちづくりの推進力となり活躍しています。

### 活動の内容

- 1) 推進員自身が年二回研修を受けその内容を地域に伝達し、食生活の改善に努める。
- 2) お年寄りとのふれあい会食を開催する。
- 3) ウォーキングマップを作成し、ウォーキングを推奨する。
- 3) 子ども達との料理教室「クッキング塾」に協力する。
- 4) 健康まつりにヘルシーレストランを実施し、生活習慣病予防など食と健康についての指導、PRに努める。
- 5) 全体研修会を開催し、家族や地域の健康問題について考え、指導及び実践し健康なまちづくりを目指します。

### 食生活改善推進員になるには

市が主催する十二日間の養成講習会を受講、修了証書を取得し、その後全国組織の食生活改善推進会に登録し、地域の健康づくりの担い手としての活動が始まります。

### 奥秋延子会長の話

健やかで、皆さんが心豊かに生活できる社会づくりの実現を目指し「私達の健康は私達の手で」をスローガンに栄養、運動、休養の調和を目標として学習を重ね、全国二十二万人の会員と共に、ボランティア活動の精神で食生活の改善を推進しています。時代の流れと共に私達をとりまく生活環境は大きく変化しており、飽食の時代と呼ばれる現在、各家庭における食生活のあり方もさまざまです。高齢者のお宅へ、その日のおかずの一品をおすそわけして健康状態を尋ねたり、塩分の取りすぎや旬の野菜の大切さを知らせるなど、その人にあった食事のとり方をお話したりお茶のみ話や仲間との集まりの時など、どんな機会もがさず、より良い食事の話をするのが私達にとっての活動でもあります。

これからは、未来を担う子ども達の食生活に目を向け、子どものクッキング塾などにも大いに協力し、ふれあう中で知っている限りのアドバイスをしていきたいと考えています。

問合先 健康推進課 保健指導担当 ☎(46)5113 (内線124)