

「食を通じた健康づくり」を広げる 食生活改善推進員

【25年度の主な活動予定】

- がん検診時の生活習慣病予防食の普及
- 食育講座
- キッズクッキング など



「えびな健康づくり講座」の受講者が考えた献立。彩りはもちろん、カロリー・塩分も控えめで野菜も豊富に取り入れています。

一緒に活動しませんか？

「地域で何か活動したい」健康づくりの担い手たち

健康えびな普及員・食生活改善推進員として、市内各地域で活動している方たちがいます。委員として活動するには「えびな健康づくり講座」の受講が必要。受講生募集に併せ、同講座を受講後、実際に活動を続ける会員の方に話を聞きました。

☎健康づくり課 (235)7880

「健康づくり全般」を広げる 健康えびな普及員

【25年度の主な活動予定】

- 海老名のびのび体操の普及
- 健康体操教室
- 体力測定
- 普及員研修会 など



健康えびな普及員の皆さん

会で習った献立などを続けて、85歳の母親が、脂質異常症や腎臓の薬を飲まずに済むようになったことが一番の驚きでした。これらのおかげで、食生活の大切さを痛感しています。この講座での献立は、身近な食材で簡単に作れるものが多いので、ぜひ気軽に参加してください。

活動を始めて1年、家庭でもきちんと「だし」を取るようになり、バランスを考えた野菜多めの減塩料理を心掛けるようになりました。



食生活改善推進員
高橋幸恵さん（国分北在住）

食生活改善推進団体えびな会

【発 足】昭和34年6月
【会員数】89人（25年4月現在）
【内 容】「おいしく、楽しく、健康に」をモットーに、乳幼児から高齢者までが健全な食生活を実現できるよう、幅広く食育活動を行っています。小学校でのふれあい教室料理講習会、地場産野菜を使った食育講座や男の料理教室など、多岐に渡る活動を行っています。

食生活改善推進員
古屋亜衣さん（河原口在住）

健康えびな普及員会

【発 足】昭和53年4月
【会員数】40人（25年4月現在）
【内 容】定例会（毎月1回）、地区活動、研修（救命救急法、AED講習、他市との交流会、施設工場見学）、イベント参加（ゲンキ！えびなっ子プレイグラウンド内での健康測定）、派遣活動（スポレク、健康なまちづくり事業、自治会などへの協力）



健康えびな普及員
松竹康子さん（柏ヶ谷在住）

人と人とのつながりを大切に、一緒に活動する仲間もできました。各教室に参加した方との出会いや笑顔が、次の活動への活力になっていきます。のびのび体操でいい汗を流し、心身ともにリフレッシュできるよう取り組んでいきたいです。若い方の参加も大歓迎です。ぜひ一緒に活動しましょう！

食生活改善推進員編



グループで献立作成をします。食品成分表を見ながら、使用する材料の栄養価を計算し、1食あたりの栄養価を出します。自分たちが立てた献立は、最終日にお披露目会を行います。



講座終了後の活動例「キッズクッキング」

昨年の講座・活動の様子



健康えびな普及員編

生活習慣病予防やこの健康、お口の健康などの知識を得ることができ、運動実習では主にウォーキングや「海老名のびのび体操」を学びます。地域の健康づくりを普及することを目的に、自らの健康づくりを実践しながら、そのスキルを地域の皆さんに広げる人を養います。

自分でも健康づくりを実践しながら、周りの人にも健康づくりを広げてみませんか？ 講座終了後は、健康えびな普及員または食生活改善推進員となり、地域の健康づくりの担い手として活動します。

▼期間 8月9日(金)～12月17日(火) ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼受講回数 健康えびな普及員：8回、食生活改善推進員：10回

▼会場 保健相談センターほか

▼対象 市内在住・おおむね20～69歳の方で、講座終了後、健康えびな普及員または食生活改善推進員として活動できる方

▼定員 各20人

▼内容 ところと体の健康づくり（講話、グループワーク）、体力測定、調理実習、献立作成のポイント、運動実技（海老名のびのび体操）など

▼費用 500円（調理実習時実費徴収あり）

▼申し込み 7月19日(金)までに、直接または電話で健康づくり課へ。

▼その他 受講生には海老名のびのび体操で使用するゴムバンドを進呈。

受講生募集

平成25年度 えびな健康づくり講座