

回 覧



保健推進員だより

川越市ときも健康プロジェクト

いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

第 40 号
発 行

令和元年度版
川越市保健推進員協議会
川越市健康づくり支援課

食 事

バランスの良い食事をとりましょう

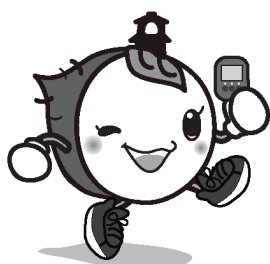
- ・主食：ごはん、パン、麺類など
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品等を使った料理
- ・副菜：野菜、海藻、きのこ等を使った料理（小鉢、サラダ、具だくさんの汁物等）

健 康

運 動

普段よりちょっと多く身体を動かしましょう

- ・ラジオ体操
- ・ながらストレッチ
- ・ウォーキング
- ・らくらくリズム体操
- ・ロコモ予防体操

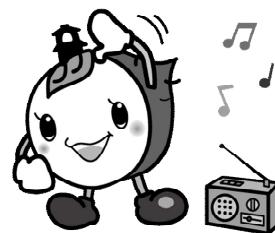


©川越市2010

健(検) 診

年に一回、健康チェックをしましょう

- ・（特定）健康診査
- ・がん検診
- ・歯科健診



川越市マスコットキャラクター
ときも

地域の皆様には、日頃より保健推進員の活動に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
保健推進員協議会が発足して 28 年目を迎え、この度「保健推進員だより」を新たな形で発行する運びとなりました。

現在、各支会より選出された 95 名の保健推進員（男性 6 名、女性 89 名）が、地区担当保健師とともに連携を図り、川越市が推進する“めざせ健康寿命日本一”
「いきいき川越大作戦」の一員として、日々の生活に役立つ健康情報の発信を行っております。

今後も、川越市の皆様の健康に少しでもお役に立てるよう、「いつまでも健康で、元気に過ごす、体づくりを目指そう」を活動目標とし努力してまいりますので、御支援のほど宜しくお願いいたします。



川越市保健推進員協議会
会長 長峰 す美子

保健推進員協議会研修会



会員の資質向上及び相互の親睦を図るため、平成31年4月に保健推進員協議会研修会を実施しました。

あいにくの雨で塩船観音寺でのウォーキングは中止になりましたが、バスの中で正しい歩き方の講習を受けました。

田村酒造場、櫛かんざし美術館、入間市博物館を見学しました。

入間市博物館では、お茶の歴史、効能などの説明を受け、有意義な時間を過ごすことができました。

歯ッピーフェスティバル2019



令和元年6月、川越市総合保健センターで開催された「歯ッピーフェスティバル2019」の保健推進員コーナーでは、正しい歯磨きの仕方や口腔ケアの説明を行いました。

また、子ども達向けに、吹き矢、的当てなどのゲームを実施し、大変盛り上がりしました。

小さいお子さんから大人まで、みんなで楽しくラジオ体操をしました。

コーナーには、当日、764名の来場者があり、幅広い世代の方々が楽しみながら、歯と口の健康について一緒に学びました。

第33回 川越市健康まつり

◇日時：令和元年11月10日(日)
午前10時～午後3時まで

◇会場：ウェスタ川越
(川越市新宿町 1-17-17)

保健推進員のコーナーでは、元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さんポスター」の掲示や、正しいラジオ体操をお伝えするコーナーなど、健康に関する情報が盛り沢山です。

是非、御家族そろってお出掛けください。

♥編集後記♥

「今回から、保健推進員だよりの用紙が変わります」と連絡を受けたのが、数ヶ月前の事でした。どんな材質になるのか興味津々。材質によっては、この『保健推進員だより』もイメージチェンジするに違いない。そんな事を考えながら皆で編集を繰り返し、出来上がったものがこの一枚です♡

至らない所もありますが、無事に編集を終え、発行する事が出来ました。

これからも温かく見守っていただけると嬉しく思います。

(広報委員会)