



私達の健康は 私達の手で

川越市食生活改善推進員 活動のご紹介



食生活改善推進員の愛称は

ヘルスマイトです

「ヘルスマイト」とは食生活改善活動に一層の情熱をもち、地域社会の中にあつて健康を守る「友だちの輪」を表現しています。



活動紹介

食生活改善推進員は食生活を軸に、様々な活動を通して「健康づくり」を支援しています。

料理を通じて

食生活の大切さを伝える

楽しく料理をしながら、栄養バランスのとれた食事の大切さを学ぶことのできる教室を、様々な年代向けに開催しています。

普及・啓発にも

工夫をこらして

健康まつりなどのイベントで、手作りしたパネルの掲示や食に関する体験を行い、食生活改善の普及に役立てています。

時代のニーズに

こたえるために

現代の実情に沿った活動を展開するために、様々な研修会に参加します。調理実習や座学で知識を深められます。

私たちと一緒に活動しませんか

男性会員も
大歓迎！

川越市では約 60 名、全国では約 11 万人の食生活改善推進員が活動しています。私たちと一緒に、健康づくりについて学ぶとともに、地域住民の健康づくりのために、よりよい食習慣づくりや運動を普及するためのボランティア活動をしてみませんか？

食生活改善推進員の活動に興味がある方はこちらまでご連絡ください



川越市食生活改善推進員協議会 会長 米原民子

<事務局> 川越市保健所 健康づくり支援課 健康づくり支援担当

TEL : 049-229-4121 FAX:049-225-1291 E-MAIL : kenkoshien★city.kawagoe.lg.jp

※メール送付の際は★を@に変えて送付してください。