

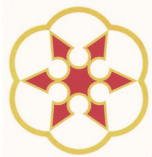
| 食を中心とした健康づくりボランティア |

地域での健康づくり
活動続けて

祝60周年

港北区ヘルスマイトは“食育を広める活動”をしています!

(港北区食生活等改善推進員会)



男性会員も活躍中!

ヘルスマイトになって
地域で健康づくりを広げていきませんか?

ヘルスマイトとは、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、あらゆる世代に向けた健康づくり活動を全国で推進しています。**食生活等改善推進員セミナー**を修了後に、ヘルスマイトになることができます。**セミナー受講生を募集中!**

港北区ヘルスマイトは、昭和40年に発足し、会員数は54人*です。「栄養」「運動」「休養」の調和のとれた生活習慣を目指し、楽しく活動しています。月1回の定例会では、会員同士で活動に役立つ健康づくりの共有をしています。そのほか、ウォーキング等、仲間づくりも充実しています。

※2025年4月現在

活動
テーマ

地域をつなぐ食育の輪!～未来に続く健康への道～

子どもから高齢者を対象に、健康づくりの秘訣である「3食バランスよく食べる」ことの大切さを伝えています。

活動の様子 子育て中のママを対象に食育講座を開催しました

見て!聞いて!
エプロンシアター食べて!
試食タイム

スキムミルク入り炊き込みご飯とラタトゥイユ

カルシウムと野菜量をアップします

いつもの味付けに反省。素材の
甘みを感じることができました野菜がたくさん取れて
気持ちが豊かですマンネリになりがちだった料理
の引き出しが増えてうれしい!

ヘルスマイトさんに聞いてみました

ヘルスマイト
になる
きっかけは?食に興味があり、周りの人と一緒に
健康を意識して過ごしたいと思い
ました家にいる時間に飽きて
何かしたいと思っていた
ところ、募集を見つけた病气の人を近くで見ていた
ため、そうならないよう地域の
人の力になりたいと思いましたヘルスマイト
になって
よかった
ことは?定期的集まる機会があり、地域の知人や
友人ができました。活動以外にも色々な
話ができて、楽しい時間を過ごしています私たちが楽しいですが、参考
になったと喜ぶ参加者の皆さん
を見ると良かったなと思います活動に向けて学んだことや会員
同士で考案したメニュー等を、我
が家の食生活にも実践しています来場者
プレゼント
あり!

ヘルスマイトによる食育イベント開催

～「いつも」の元気ごはん
と「もしも(災害時)」に備える食～

日時 6月18日(水)11時～13時

場所 区役所1階入口周辺

内容 ●野菜量の見える化ベジチェック®測定
●災害時に役立つ「湯せん料理」とバランス
の良い食事の紹介
●レシピの配布 等

昨年の様子

受講者募集!

食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)

日時

7月11日、8月8日、9月19日、10月17日、11月14日、12月5日(全市合同研修会)、12月19日、
2026年1月30日、2月27日の金曜、全9回、13時30分～16時

会場

区役所(12月5日は磯子公会堂)

対象

区内在住でセミナーに全回出席し、修了後にヘルスマイトとして活動できる人

定員

抽選25人(当選者のみ7月上旬頃通知)

内容

食生活、運動、生活習慣病予防、地域で行う健康づくり 等

申込み

区ウェブサイトか電話か窓口(区役所3階37番)、6月25日まで

野菜を食べる
意識が変わったこれからの
活動が楽しみ

修了後の受講者の声

生活が変わり、
より健康になった職場や地域で
健康づくりを広めたい

Q 港北区 ヘルスマイト養成講座 検索

応募の詳細は
こちら