

食生活等改善推進員（ヘルスマイト）通信

令和7年5月発行

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに《栄養・運動・休養》の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

横浜市食生活改善推進員会は60周年、港南区食生活等改善推進員会は55周年を迎え、地域に根差した活動を続けてきました。

★愛称は“ヘルスマイト”

46道府県5政令都市に協議会組織を持っています。

関連組織図



ヘルスマイト紹介のHP



ヘルスマイトになるためには各區で実施する養成講座（全8回20時間）の受講が必要。港南区では募集は広報や地域の掲示板等で周知し9~3月に実施。食生活・生活習慣病予防・運動・歯など多岐にわたり学べるのが魅力の講座です。（令和7年度から無料）



会員分布図



港南区では7つの地区に分かれて、地区センターや地域ケアプラザ、町内会館等で活動しています。自治会・町内会から依頼を受けて、自主活動を行っている地区もあります。

所属連合

- 港南地区：大久保最戸・上大岡連合・横浜ヘリオスタワー自治会
- 笹下地区（笹下連合）
- 日下地区（日下連合）
- 日野地区（日野・日野第1連合・日野分譲町内会）
- 港南台地区（港南台・日野南連合）
- 芹が谷地区（芹が谷・永谷・下永谷連合）
- 永野地区（永野・ひぎり・野庭住宅・野庭団地連合・いずみプラザ上永谷自治会・上永谷月見ヶ丘睦会）

ヘルスマイトが行う健康づくりの事業

横浜市委託事業

日本食生活協会事業

港南区協働事業

自主活動



ヘルスマイト

行政と連携して住民の健康づくりを進めています。

こども・成人・高齢者を対象にバランスよく食べることや野菜、減塩、非常時の食などをテーマとして講座やイベントで普及をしています。また、ウォーキングや体操教室も開催しています。

さつき台自治会館
R6.12.8港南地区
暮らしの備え



ひまわり健康フェア
R6.11.2野菜計量体験



西松本町内会
R6.10.24笹下地区
実りの世代向け「3食しっかり食べる



年4回ウォーキング実施
ヘルスマイト作ウォーキングマップが大好評



丸山大ホコテン(丸山台いちょう坂商店街)
R6.10.13永野地区
野菜のクイズや健康チェックなど



ヘルスマイトの活動に関して
お問い合わせがあればこちらへ

港南区福祉保健センター健康づくり係
電話 045-847-8437
FAX 045-846-5981