

区民の皆さんと協働する健康づくり

緑区では、区民の皆さんが生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができるよう、地域の関連団体の皆さんと協働しながら、健康づくりの啓発に取り組んでいます。

緑区保健活動推進員の活動（思いやり、健康づくりの日）

保健活動推進員は、自治会から推薦を受けて、地域の健康づくりの推進役・行政の健康づくり施策のパートナー役として、市民の健康づくりを推進するために地域でさまざまな活動を行っています。

緑区では200人以上の保健活動推進員が、区民の皆さんの生涯にわたる健康づくりや生活習慣病の予防のために、区役所と協働して活動をしています。研修を通じて健康づくりの正しい知識を身に付け、自身や家族の健康づくりに取り組むとともに、各地区で実施する行事（健康チェック、講演会、体操教室等）の企画立案・実施・参加・協力等を行い、地域の健康づくり活動に取り組んでいます。

緑区保健活動推進員の皆さんが大切にしてきた活動に『思いやり、健康づくりの日』があります。これは緑区制30周年を記念して平成11年に開始された事業で、おむね毎月1回、区役所で無料の健康チェックを行っています。区民の皆さんの生活習慣を見直す機会としてぜひ活用してください。

各地区でも、地域の方が楽しく健康づくりに取り組めるよう、地域に根差した幅広い健康づくり活動を推進しています。



緑区食生活等改善推進員の活動（緑をたっぷり召し上がれ事業）

食生活等改善推進員（愛称ヘルスマイト）は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティア団体です。「運動」「休養」とともに健康づくりのための重要な要素として「食」があり、緑区でもさまざまな食についての取組を行っています。

とりわけ緑豊かな区の特徴を活かした『緑をたっぷり召し上がれ事業』は、平成16年度からヘルスマイトの皆さんと協働で進めています。

野菜キャンペーンや区民まつり、ウォークイベントといったさまざまな機会でも、健康に配慮した新鮮な地場産野菜を使った簡単・おいしいレシピの紹介や楽しいゲームで1日の望ましい野菜の量を学べる体験など、食



野菜キャンペーンイベント風景

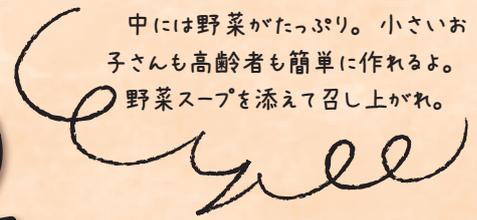
についての普及・啓発を行っています。

また、今年はヘルスマイト結成50周年を記念し、今までの講習会等で好評だったレシピや会員のおすすめ品を1冊にまとめたレシピ集を作成しました。

区民の皆さんの日頃の一品になればと期待しています。

ヘルスマイト結成50周年レシピ集から、簡単おすすめのおいしいレシピを紹介するよ!

中には野菜がたっぷり。小さいお子さんも高齢者も簡単に作れるよ。野菜スープを添えて召し上がれ。



レシピ集については

緑区 ヘルスマイト50周年レシピ集

で検索

レシピ紹介

デンバートースト



【材料：1人分】

食パン (6枚切り)	1枚
卵	1個
ツナ缶 (小)	1/3缶
スライスチーズ	1枚
キャベツ	30g
ピーマン	10g
サラダ油	小さじ1
バター	大さじ1/2 (6g)
塩・こしょう	少々
添え野菜	適宜

【作り方】

- ①食パンは外側1cm残し、くり抜く。
- ②卵は溶きほぐしておく。
- ③油切したツナをほぐす。
- ④野菜を千切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①の食パン (耳の方) を置き、パンの内側に卵を流し入れる。その後、③と④を入れる。
- ⑥塩・こしょうをし、スライスチーズをのせ、残りのパンでふたをする。
- ⑦フライ返しで少し押さえながら焼き、卵に火が通ったらバターをのせて裏返す。焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧⑦を斜めに切り、皿に盛り野菜を添える。

