

# になりましょう！

## ヘルスサポーター21事業

### 健康のために 何かして いますか？

健康は、何気なく暮らしている  
毎日の生活習慣によって大きく左  
右されます。

みなさんの生活は健康的です  
か？ バランスのよい食事や適度な  
運動など、「頭でわかっているも  
なかなか実践できない」という方  
も多いのではないのでしょうか。

健康づくりは、一人ひとりが意  
識して、できることから生活の中  
で実践することが大切です。

市では、「健康がまごおり21」  
の推進を目的に、多くの方に健康  
づくりの実践者になっていただく  
ための「ヘルスサポーター21事業」  
を行っています。

平成15年度からこの事業を始  
め、現在245人の方がヘルスサポ  
ーターとして登録されています。

今回は、健康づくりの実践者  
「ヘルスサポーター」についてお知  
らせします。

### ヘルスサポーター ってどんな人？

ヘルスサポーターとは、「自分  
の体の状態や生活スタイルを見  
直し、健康づくりを実践して、  
自分の健康を達成する人」を言  
います。つまり、「自分の健康は自  
分で作くり、守る」を実践してい  
る人です。

### 〜どうすればなるの〜

中学生以上の方で、下記のヘ  
ルスサポーターを養成する教室  
に参加していただければ、どな  
たでもなることができます。

教室は、市内の食生活改善推  
進員（ヘルスメイト）が中心に  
なって実施しています。

これまでに20〜70歳代の幅広  
い年代層の方に参加していただ  
いています。

参加された方は、調理実習や  
ウォーキングなどを通して、普  
段の生活を考えるよい機会に  
なつたようです。

### 健康食生活実践塾

食事を中心に健康について考える教室  
です。食事バランスガイドを使用し、朝食  
の大切さなどを学びます。自分の食生活を  
振り返り、自分なりの改善方法がを見つけ  
られます。また、調理実習もあり、楽しい教  
室です。

### ヘルスサポーター事業 健康づくり教室

市の観光資源を利用した健康づくり教  
室です。市民手作りのウォーキングコース  
を歩き、観光資源である温泉を活用した教  
室です。カロリーを考えたヘルシー弁当の  
会食もあります。

上記いずれかの教室に参加された方は、ヘルスサポーターとして認定され、財団法人日本  
食生活協会発行のヘルスサポーター21の登録証をお渡しします。

また、毎年3月にはフォローアップ研修を開催し、健康づくり  
を継続するための講座などを実施しています。

