

実践しよう！

# 健康づくり

ヘルスマイトになりませんか

「私たちの健康は、  
私たちの手で」

を合言葉に、さまざまな世代に調理実習などを通じて、「食」の大切さや望ましい食生活などの「食」から考える健康づくりの普及活動を行っている団体があります。その団体は、「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会」といい、平成16年に創立10周年を迎えました。そして、その活動の案内人となっているのが、ヘルスマイト（食生活改善推進員）といわれる人たちで、現在は、78の方が活動しています。

今号では、ヘルスマイトについて、ご紹介します。



問合せ先  
保健センター ☎67・1151



ヘルスマイトを

「存じですか」

ヘルスマイトは、自分や家族はもちろんのこと、地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。はじめは、自分の健康や食生活について勉強したいという思いから出発して、今では、健康づくりの案内役として、地域でのふれあいを深めながら、仲間を増やし、健康づくりの輪を広げる活動をしています。

どんな人がなれるの

ヘルスマイトは特別な人ではなく、健康や食生活について勉強したい、ボランティアをしたい、という思いがある女性であれば、誰でもなれます。ただし、市で催す「ヘルスマイト育成教室」を受講する必要があります。

初めは、「私にできるかしら」と不安気だったヘルスマイトも今では堂々と、そして、楽しく活動しています。

