

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きますか？

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。

みんな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、「頭でわかっていてもなかなか実践できない」という方も多いのではないでしょか。

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きための「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つくり、守る」を実践している人です。

どうすればなれるの？

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（ヘルスマイト）が中心になつて実施しています。

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るます。

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。力口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。

