




発行：高島市健康推進員協議会
 事務局：高島市新旭町北畑 574
 高島市役所 健康推進課内
 TEL (0740) 25-8078
 FAX (0740) 25-5678

こんにちは健康推進員をご存知ですか？



私たちは市民の皆さんが健康で元気に生活できるように高島市の健康づくり活動とともに地域で実践しています。

「このマークのついたエプロンが目印です。」

242名が活動中!! 男性会員17名活躍中!!



健康推進員になってよかったことを聞いてみました (令和3年度会員のアンケートより)

健康についてのいろいろなことが学べます

- 減塩に気を付けるようになって、家族の血圧が下がりました。(安曇川支部70歳代)
- 野菜をたくさん食べるようにメニューを工夫するようになりました。(マキノ支部50歳代)



地域の健康づくり活動をする中で交流が広がりました

- 地域のサロンに参加して料理を提供して喜んでもらえました。(今津支部50歳代)
- 子どもたち(小中高学校)との料理教室が楽しかったです。(高島支部60歳代)

仲間意識が芽生え、助け合い精神が生まれました

- 事業に参加することで他地域の役員さんとも意見交換ができます。(新旭支部50歳代)
- 同じ活動をするなかで友人や仲間が増えました。(朽木支部40歳代)



男性会員も頑張っています

- 男性のための料理教室を開催し、日ごろ料理をされている家族の大変さをよく感じられるようになりました。(今津支部60歳代)

**あなたも私たちの仲間になって
 地域で活動してみませんか？**



令和4年度 養成講座開催!!

- 健康推進員養成講座で学び、あなたと周りの方の生活に活かすことができます。
- 詳しくは健康推進課までお問合せください。

コロナ禍でも健康づくりを心がけよう!

健康維持増進に不可欠なバランスの良い食事と適度な運動、良質の睡眠、そして心も体もストレスを軽減すること、これら全てを整えるのは至難の業。

お家時間がふえ、体を動かす機会も減っているのではないのでしょうか? 体を動かすことはとても大切です。

階段の上り下り、掃除中に手足を伸ばすなど、ちょっとした工夫で筋トレができます。テレビを見ながら体を揺らすだけでも代謝が良くなるし、家族団らんでの紙風船バレーもおすすめです。感染予防に努めながら野外活動ができればなおさら良いです。

このように、私たち健康推進員は自身が体験研修した上で、皆さんの健康生活維持のために、食事、運動などの知識を伝えています。



現任研修の様子

ラジオ体操のポイントを学びました



地域での活動

小学校での減塩普及活動

しっかり食べて年齢に負けないカラダを作ろう!

コロナ禍により、人や社会とのつながりが減っていますが、皆さんお元気におすごしですか? 健康に生活するために必要な、エネルギーとたんぱく質が不足すると「低栄養」になり、免疫力が低下し、感染症等にかかりやすくなります。高齢者には特に注意が必要です。

『低栄養予防6つのポイント』

1

少量でも必ず
1日3食 食べる



2

肉・魚・卵・
乳製品などの
動物性たんぱく質をとる



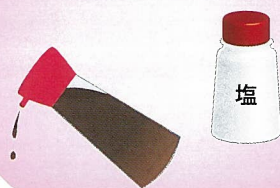
3

食欲がない時は
おかずを優先して
食べる



4

塩分は
控え目にする



5

こまめに
水分を補給する



6

楽しい共食の
機会を作る



感染予防しながら、軽い運動や趣味、ボランティア等への参加も楽しみましょう。