

自分・家族の健康を 考える食生活講座

～ヘルスマイト養成講座～

ヘルスメイトとは

お隣さん・お向かいさんの草の根活動を原点に、地域における健康づくりの担い手として、ボランティアで活動しています。

平成17年「食育基本法」が施行され、ヘルスメイトは「食育アドバイザー」を併名しています。

スローガン

「私たちの健康は私たちの手で」

サブスローガン

「のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食」

ボランティア活動の4原則

① 自主性・自発性

「やろう！」、「やりたい！」と思う気持ちが一番大切です。

② 社会性・連帯性

継続的に行われることにより、何らかの形で社会へ影響を与えます。
また新たな人間関係が育まれます。

③ 無償性・無給性

報酬は相手と自分の心が満ちること、
そして、いろいろな人とかかわることによって得られる人間関係です。

④ 創造性・開拓性・先駆性

法律や条令、予算に縛られず、独自のアイデアによって活動できます。

ボランティアで大切なこと

● 人間関係を大切にす

恵まれているものから恵まれないものへの行動ではなく、地域住民がお互い平等な立場で協力し合える関係が大切です。相手の気持ちを考えて行動しましょう。

● 責任と継続性を持って活動する

自発的な活動ではあるが、相手のいる活動です。自由に活動をやめることはできません。長く続けられるよう継続性と責任を持って活動しましょう。

小牧市のヘルスメイト

約30名が水曜グループと木曜グループに分かれて月に1～2回程度活動しています。



小牧市食生活改善協議会（ヘルスマイト）

会長、副会長をはじめとする6名の役員が会員を代表して協議し、健康づくりに関する活動を自主的に行うことができます。

食生活改善や食事にかかわる知識の普及啓発や実践活動だけでなく、研修会や講習会の実施、研究・調査などのほか、他市町村のヘルスマイトとの交流もあり、精力的に活動しています。



【主な活動】

- ・広報こまきでのレシピ紹介
- ・月1回定例会での、学習と広報レシピなどの試作
- ・市民対象の健康教室の開催（調理実習）
- ・市との協働事業への参加



市長と一緒に野菜摂取啓発



健康講話

イベントでの活動の様子

野菜摂取量や飲み物に含まれる砂糖の量を
目で見て、触って確認してもらいます。
例年たくさんの方に楽しんで体験して
いただいています。



わたしたちと一緒に活動しましょう！

ヘルスメイトはいろいろな活動をしています。
お料理の好きな方、お話しするのが好きな方、じっくり作業をするのが好きな方、パソコン作業が好きな方など・・・

あなたの身近なところで
あなたの得意を活かして、
一緒に活動しませんか？



会員手作りの啓発ポスター



グリーンセンターでの野菜摂取啓発ポスター掲示