

漬物にしょうゆは
かけますか？
ラーメンの汁は
残しますか？



市のイベントで
普及活動

離乳食教室で
お子さんの見守り



地域とのつながりを
大切にしています



がん検診の会場で
減塩のアンケート調査



研修会に参加

パパやママたちが
安心して教室に
参加できる手助けを
しています



学校や地域の
行事に参加

旭市民の

健康づくり応援団

～保健推進員を紹介します～

保健推進員は、市民の健康維持や増進のため、市とのパイプ役として活動しています。健康に関する相談があれば、気軽に声をかけてください。

◎保健推進員とはどんな人たち？

市から委嘱を受けた、地域の健康づくりを担う住民ボランティアです。各区長の推薦を受け、現在87人が元気に活動しています。

◎主にどんな活動をしているの？

生活習慣や食生活の改善など、皆さんの健康を支えるために幅広く取り組んでいます。

知識を磨く「研修会」

生活習慣病予防や母子保健、介護予防、調理・運動実習など、さまざまなテーマの研修会に参加しています。学んだことを、自身や家族、地域の健康づくりに役立てています。

健康を守る「減塩活動」

家庭の汁物の塩分量を測定したり、集団がん検診の会場で食生活に関するアンケートを実施したりして、減塩を呼びかけています。

おいしく健康に「ヘルシーレシピ」

広報紙で紹介しているヘルシーレシピの考案・試作をしています。旬の食材を使った、おいしくて体にも良いメニューを届けています。

心も体も元気に「シニアカフェ」

交流を深められる地域のお茶会です。体操やクイズなど、心と体を動かして楽しい時間を過ごしています。

ほかに、さまざまな活動をしています。今後も地域の皆さんの声に寄り添い展開していきます。

問い合わせ先

健康づくり課健康支援班

☎ 63・8766



Interview



考案したヘルシーレシピ



シニアカフェは手作りお菓子でおもてなし

健康の秘訣は「笑顔」から。あなたと一緒に楽しく健康づくり

仲間と調理をしたり、研修で新しい知識を学んだり、楽しみながら活動しています。そこで学んだことを家庭や地域へ広げるのが一番の喜びです。学校の調理実習に伺った際、子どもたちが生き生きと調理に取り組む姿や、シニアカフェで談笑する皆さんの笑顔を見ると、やりがいを感じます。これからも地域の皆さんとたくさん語り合い、笑顔の輪を広げていきたいです。まずは、私たちの活動を身近に感じていただけたらうれしいです。



旭市保健推進員協議会副会長
尾形文子さん



あなたの地域の保健推進員

委嘱期間／令和8年4月1日～令和10年3月31日

支部	担当地区	氏名	支部	担当地区	氏名	支部	担当地区	氏名
中央支部	網戸区	加瀬 静子	豊畑干潟支部	駒込岡区、大塚原区	平山 佐知子	飯岡支部	上永井区、南町区、永井岡区	永井 智絵
		江波戸 史子		干潟区	石橋 弥生		大崎町区、八軒町区、並木町区	小沼 敦子
		加瀬 美千代		神西区	堀井 緑		塙東町区、塙西町区、塙新町区	菅生 恭子
	新田区	三上 泰子	新町上町区、新町仲町区	吉田 千代子	行内区、平松浜区		椎名 純子	
		木内 茂喜		新町下町第一区	宮澤 直子		平松岡区	渡辺 清江
	東町区、新町区	川島 めぐみ	小川区	大川 幸子	横根岡区		高野 春美	
	瀬道区	柳 明美	溜下区	八本 昭子	横根西浜区、萩園区、双葉町区		宮嶋 弘美	
	十日市場岡区	横山 規子	宮本区	鎌形 寿子	目那区		香取 静江	
	新川区	窪田 みどり	西琴田区	菅谷 真弓	犬林区		加藤 菊江	
		宇井 美津江	江ヶ崎区	崎山 弘子			平野 めぐみ	
馬場若衆内区	若梅 のぶ子	江ヶ崎西町区	遠藤 豊美	常世田 勝恵				
	鈴木 英子	見広区、大間手区	来栖 あけみ	上宿区、後区、下宿区	加瀬 美幸			
袋区	田村 千鶴子	倉橋区	笹本 梅子	浜区、県営飯岡団地	加瀬 泉			
	岩井 勝枝	蛇園区	石毛 睦恵	萬歳1区、櫻井区	高木 直美			
矢指富浦支部	椎名内岡区、足川岡区、足川浜区、十日市場浜区	加瀬 美佐子	福原 紅実	萬歳2区、萬歳3区	柴田 昌枝			
		岩井 さつき	椎名 ゆかり	溝原区	菅谷 純子			
	椎名内仲町区、椎名内西町区	石橋 美里	加瀬 ゆう子	中3区、中4上区、中4下区	菅谷 恵子			
	東足洗区	椎名 真由美	平野 千恵子	中5区、中6区	宇井 真美			
	西足洗岡区	鷺山 幸江	寺田 洋子	中7区、中8区	熱田 弘美			
	野中区	尾形 文子	松ヶ谷区	木内 初枝	松沢区、中10区	高木 恵美		
	仁玉岡区	林 淳子	岩井区	遠藤 泰子	西1区、西5区、西6区	林 伸子		
	仁玉浜区、川向区	小林 富子	広原東区	越川 かつ江	西7区、西8区	栗栖 峰子		
	中谷里浜区	遠藤 芳江	広原仲区	檀上 寿子	西13区、西14区、西15区	橋村 礼子		
	神宮寺岡区	平野 久子	広原西区	渡邊 りり子	西16区、西17区、西18区	岩岡 啓子		
		笠井 房枝	広原南区	片見 みどり				
	神宮寺浜区、駒込浜区、井戸野浜区	長嶋 貴子	後草区	浪川 玲子				
	豊畑干潟支部	井戸野上通り区	藤井 正子	高生区	蒲谷 久美			
		井戸野中通り区、井戸野下通り区	石橋 広子	伊藤 悦子	伊藤 静代			
		川口区	小林 君江	高木 和子	椎名 信子			
泉川区		伊藤 宏子						
	林 里美	琴田区、冲区						

※敬称略。



きよしのズンドコ体操を公開



市YouTubeで公開中



音楽に合わせて楽しく体を動かせる動画を作成しました。子どもから高齢の人まで、一緒に踊れる体操です。

一緒に健康になろう!

ヘルシーレシピの考案



簡単でおいしく食べられるヘルシーレシピを広報紙などに掲載しています。約200種類にも及ぶメニューを作ってみませんか。



シニアカフェを開催



地域の人で集まり、クイズや体操をして楽しむ憩いの場を提供しています。開催を希望するときは、地域の保健推進員が健康づくり課に相談を。