

御坊市

御坊市では64人が担当地域を持って健康づくりのお手伝いをしています。担当地域の特定健診やがん検診対象者への受診勧奨を行い、その際には集団健診日程表のチラシ、生活習慣病予防のチラシ、ティッシュを配布し、住民一人ひとりに声かけを行っています。

また、健康推進員間の交流や健康知識の向上、コミュニケーション技術の向上のために健康推進員研修会も年に4回実施しています。最近では保健師から「御坊市の保健衛生の現状について」、また医師から「お医者さんに聞く“健診のすすめ”」というテーマで研修を受け、受診勧奨のときの声かけの際に取り入れていました。

認知症についても「身近な病気 認知症を正しく理解しよう！～予防から支援まで～」の研修を受け、認知症サポーターとしても活躍しています。

市長から委嘱状の交付



スーパーで啓発活動



啓発グッズ



“健康長寿日本一わかやま”をめざして!



健康推進員だより

第1号

～県民総参加の健康づくりをすすめよう～

県民総参加の健康づくりを推進するため平成26年度から『和歌山県健康推進員制度』をスタートさせ、各地域で健康づくり支援活動が展開されています。

健康推進員だよりは、地域で活躍していただいている健康推進員の活動内容のご紹介や健康情報を提供します。

ごあいさつ

平素は、和歌山県の健康づくり政策に御理解と御尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

健康推進員制度は、県民総参加の健康づくりを推進するために創設した制度です。健康推進員の皆様方に御協力いただき、家族や身近な地域から健康づくりをはじめ、その輪が県全体にひろがることで県民の健康意識が高まり健康寿命の延伸につながることを期待しています。

全国で健康寿命が長い県をみますと、地域でこのような活動が活発であり、その中心には皆様方のような人達が大勢活躍されています。

和歌山県においても、健康寿命を延ばし、県民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活が送れるよう健康づくりを推進してまいりますので、一層の御支援・御協力をお願いいたします。

和歌山県福祉保健部健康局長 野尻 孝子

健康メモ

県民の野菜摂取量は、成人で平均280gとなっており、目標である350gとくらべると70g(約一皿分)不足しています。

(平成23年県民健康・栄養調査)

野菜入り卵焼きの甘酢あんかけ



エネルギー 178kcal
脂質 8.6g
塩分相当量 1.1g

◆材料 (4人分)

キャベツ 200g
人参 60g
生しいたけ 3枚
卵 6個
青ねぎ 40g
片栗粉 大さじ2
塩、こしょう、油 各少々

┌ だし汁 0.5カップ
(A) らっきょう酢 大さじ1
└ 砂糖 大さじ1
└ しょうゆ 大さじ0.5

◆作り方

- ① キャベツ、人参、生しいたけは、せん切りにする。
- ② 青ねぎは、小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、1をしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ボウルに卵を割り、3を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、4を流し入れて焼く。
- ⑥ 鍋に(A)を入れ、火にかけて水溶き片栗粉を加え、甘酢あんを作る。
- ⑦ 5を4等分し、皿に盛り付け、甘酢あんをかけ、2を散らす。

～紀州わかやま～食事バランスガイドより

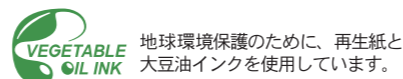
春は野菜の豊富な季節!

☆ 旬の野菜をたくさん食べましょう! ～めざせ1日350g・あと一皿(70g)プラス～

〈事務局〉 県庁福祉保健部健康局健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地

TEL:073-441-2656 FAX:073-428-2325



和歌山県