

「食生活改善推進員」として 一緒に活動しませんか？

3市町食生活改善推進協議会

会長 運天 さゆり

Let's 健康おきなわ21 リレーエッセイ⑤

皆さん
食生活
改善推進
員をこ

存じますか？

今回、新聞への記事掲載という貴重な機会をいただきましたので、私たちが食生活改善推進員の活動を紹介したいと思えます。興味を持たれた方は是非一緒に楽しく活動していきましょう。

私たちは、「私たちの健康は私達の手で」を愛言葉に、地域のなかで市町村と連携して食を通じ

た健康づくりのボランティア活動をしています。現在、八重山では181人（石垣市102人、竹富町58人、与那国町21人）の仲間が、また沖縄県全体では955人（18市町村）、全国では10万人が地域に根ざした活動を行っています。地域では「ヘルスマイト」や「食改さん」と愛称で親しま

す。地域での今年度の活動（全国共通での取組み）



「生涯骨太クッキング」、団塊世代の男性を対象とした「男性のための料理教室」などを市町と連携し取り組んでいく予定です。市町の広報や新聞などで参加者の募集がありましたら、多くの皆さんの申込みをお願いします。

また、私たちと一緒に活動するためには、市町村が開催する「食生活改善推進員養成講座」を受講（10単位/20時間）する必要があります。そこで、健康づくりに関して講義や調理実習などを通してさまざまなことを学んでいきます。その学んだことを、まずは自分自身の健康づくりとして実践し、次に家族の健康づくり、地域の健康づくりに活動の幅を広げていきます。市町によっては、養成講座の開催の有無や時期等も異なります。

で、ぜひ健康づくりの担当課へ確認をお願いします。

さらに、私たちは各市町での活動とあわせて、3市町としても連携して取組みを行っています。今年度、沖縄県の大きな健康課題である「肥満」を解決するために、摂取量を増やしたい「野菜」をテーマとしたレシピ集の作成に向けて取組みをスタートしました。地域で採れる身近な野菜をおいしくたくさん食べていたたけるようなレシピ集を目指しています。

私たちは、これからも「食を通じた健康づくり」を地域で実践しながら、沖縄県の健康長寿復活に向けての取組みを進めていきたいと考えています。皆さん、一緒に楽しく食生活改善推進員としての活動を始めてみませんか？

八重山日報
平成28年8月28日(日)