

私たち、二本松市健康推進員会です！

健康推進員会とは、健康づくりに関する知識や技術を学んだ健康推進員から構成されるボランティア団体です。100 数名の会員が、地域に「健康の輪」を広げるため、二本松市内で様々な活動をしています。

【二本松支部】

主な活動

「伝達講習会」

食育や減塩、在宅でできる介護食について、地元の食材を使って美味しく食べるためのコツを学び、「地域の方に伝える」をテーマに活動しています。



【安達支部】

主な活動

「まごころ弁当」

社協の安否確認事業で配達する弁当（まごころ弁当）を作っています。受け取った方が笑顔になるような弁当づくりを心掛けています。



【岩代支部】

主な活動

「デイサービスでの昼食提供」

年10回（夏と秋5回ずつ）昼食提供を行っています。栄養バランスのとれた出来立ての昼食は、毎年「おいしい」との声をいただいています。



【東和支部】

主な活動

「学童やこども園へのおやつ作り」

「エコせっけんづくり」

小さな子どもから大人までたくさんの年代の方と接し、エネルギーをいただきながらパワフルに活動しています。



●お口の健康●



口の健康とからだの健康はつながっています。
お口の中をきれいに保つことが大切です。

✿お口をきれいに保つコツ✿

- ・ 歯ブラシはえんぴつ持ちで、歯のすき間にあてて小さく動かしましょう。
- ・ ブクブクうがいをして、口をさっぱりしましょう。



■食事のバランス+減塩■

栄養バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事のことです。

汁物は具たくさんで、副菜として1日1回食べるのがおすすめです。

減塩食を心がけ、よく噛んで食べましょう。

◆免疫力アップ◆



私たちが持っている免疫は、いろいろな食品から、“栄養バランスのとれた食事”を取ることで、高めることができます。

牛乳・乳製品や果物を1日のどこかにプラスし、さらなるバランスアップを目指しましょう。



二本松市健康推進員会

(事務局：二本松市役所健康増進課 0243-55-5110)