広報
No.296
2024
7/1

健康さがみはら

発行　一般社団法人　相模原市医師会

神代植物公園のオオオニバス。
大きいものは直径３mにもなり、子供が乗れます　平尾　隆

今年も暑い夏が迫っていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今回のテーマは、「市民の健康づくりを支える3つの団体をご紹介します。」と「みんなで防ごう食中毒　～衛生はひとつひとつの積み重ね～」です。
国民の高齢化にともない、健康を維持するには、食生活の工夫や、運動などが必要です。3つの団体は、市民向けの活動を行っており、どなたでも参加可能です。また、夏季には、他の季節より食中毒が増加します。
ご自身の食品の扱いに不手際がないよう参考となれば幸いです。

市民の健康づくりを支える3つの団体をご紹介します!

食を通じた健康づくりのボランティア　わかな会

●相模原市食生活改善推進団体「わかな会」とは?

昭和38年に創立されて以来、「おいしく楽しく健康に　私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活を中心に地域に根差した健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

地域の公民館等を会場として、親子クッキングや生活習慣病予防・フレイル予防のためのバランスのよい食事の提案、郷土料理(うどん・石垣だんご)づくりなど、健康づくりをはじめとした食育推進のための様々な普及活動を行っています。

図　生活習慣病予防メニュー

●わかな会の会員（食生活改善推進員）になるためには?

相模原市が主催する食生活改善推進員養成講座（全9回）を受講し修了要件を満たすと、次年度から食生活改善推進員として活動することができます。

●食生活改善推進員養成講座～受講者募集～

対象は、相模原市内在住で、全9回の講座を受講でき、講座終了後に食生活改善推進団体わかな会の会員としてボランティア活動をする意欲のある方です。

◀相模原市ホームページ
～食生活改善推進員養成講座～

◀わかな会
ホームページ

さがみはら市民健康づくり会議 ～健康サポートさがみはら～

●さがみはら市民健康づくり会議～健康サポートさがみはら～とは

市民のみなさまがいつまでも元気に過ごせるよう、さがみはらの健康づくりを推進するボランティア組織です。

「手をつなぎ　声かけあって　健康づくり」をテーマとし、「健康寿命の延伸」を共通目標に掲げ、35の会員（25団体、10個人）が、行政とのパートナーシップにより活動しています。

●今年度の主な活動予定

日にち	事業名	場所
９月７日(土)	健康づくり啓発事業（食育イベント）	アリオ橋本
10月12日(土)	健康フェスタ2024★	ウェルネスさがみはら　他
11月２日(土)	ラジオ体操の歴史から学ぶ健康づくり★	相模女子大学グリーンホール
11月９日(土)	ラジオ体操・みんなの体操講習会★	サン・エールさがみはら

※今後予定は変更となる場合があります。
※★は事前申込制となります。（健康フェスタ2024は一部）

健康サポートさがみはらの
過去の活動内容等はこちら♪

健康づくり普及員

●相模原市健康づくり普及員とは?

市長から委嘱を受け、健康でいきいきと暮らすことができる『みんな元気！さがみはら』の実現を目指して、「自分も、家族も、地域の人も、みんな元気になる活動」を行うボランティア団体です。各公民館区エリアを拠点に、体操教室やウォーキングなど子どもから高齢者までの全世代を対象とした健康づくり事業を行なっています。

●健康づくり普及員になるためには?

相模原市健康増進課が主催する健康づくり普及員養成講座（全6回）を受講し、修了要件を満たすと、次年度から健康づくり普及員として活動することができます。

●健康づくり普及員養成講座～受講者募集～

対象は、相模原市内在住の方、健康づくり普及員の一員として活動する意欲のある人です。

相模原市ホームページ▶
～健康づくり普及員養成講座～

健康づくり
普及員連絡会
ホームページ▶

**自分のため！家族のため！地域のため！
地域で健康づくりの
ボランティアをしませんか？**

詳細については、相模原市ホームページをご確認いただくか、相模原市健康増進課（042-769-8274）へお問い合わせください。

●お問合わせ先
相模原市健康福祉局保健衛生部健康増進課
住所：〒252-5277　相模原市中央区中央2-11-15
☎０４２－７６９－８２７４　（相模原市　健康増進課）

ぱんだの会(NICU家族の会)講演会

2024年度第１回講演会
「ST(言語聴覚士)が考える子どもの発達
～きくことはなすことたべることを中心に～」
開 催 日 時：2024年7月27日（土）10:00～11:30
ハイブリット形式（対面＋zoom）
問い合わせ先：北里大学病院トータルサポートセンター 042-778-8438

相模原市保健医療計画（第３次）を策定しました

相模原市保健医療計画(第３次)は、「相模原市保健医療計画」、「相模原市食育推進計画」「相模原市歯と口腔の健康づくり推進計画」を一体化して、令和５年４月に施行した相模原市健康づくり推進条例に定める「健康づくり計画」として策定し、市民が主体の健康づくりに係る取組を定めているほか、医療体制の充実に向けた取組、今後の新興・再興感染症に備えて安全安心に生活できるよう衛生管理に係る取組等を定めています。

市ホームページ「相模原市保健医療計画」
下記のＵＲＬまたは二次元バーコードから閲覧できます。
https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1028479/1007082.html
（相模原市　地域保健課）

編集　相模原市医師会広報情報委員会　年６回発行
相模原市中央区富士見６丁目１番１号
相模原市総合保健医療センター５階　☎042（755）3311（代）

相模原市医師会ホームページから「健康さがみはら」の最新号やバックナンバーをご覧いただけます。
URL http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/

医療機関の検索はこちらから
URL http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/search/