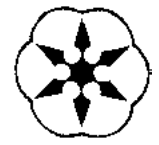


健康推進員について



健康推進員ホームページ

市では、健康推進員の活動を支援しています。

1. 健康推進員(ヘルスメイト)とは？

市から委嘱を受け、地域の健康づくりをすすめるボランティアです。「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、日々活動をしています。

2. 活動内容は？

乳幼児から高齢者まで幅広い年代を対象に、日々のちょっとした声かけから、簡単な健康講座、紙芝居、調理実習などを行なっています。

- ・「食育の日」啓発活動
- ・親子の食育教室
- ・離乳食講座
- ・サロンでの健康講座
- ・小中学校での防煙教室
- など

3. 健康推進員になるには？

市が開催する養成講座を受講、修了すると翌年度から健康推進員として活動できます。

- 日程：約5日間、25時間(うちWEB配信講座あり)
- 時期：9月から12月まで
- 募集時期：7月
- 詳しくは市広報、市ホームページでご確認ください。

健康や食育のことが学べて自身のスキルアップにもつながっています！



健康増進アプリBIWA-TEKU(ビワテク)について



BIWA-TEKUホームページ


気軽に身近に日常生活のなかで健康づくりに取り組みませんか。

1. BIWA-TEKU(ビワテク)とは


スマートフォンで健康づくりができる健康増進アプリ。アプリの概要はホームページからも確認できます。

2. どんなことができるの？


①モバイルスタンプラリー
市町のスタンプラリーコースを選択して、アイコンのあるスポットへ行って、ポイントゲット！




②バーチャルウォークラリー
現地に行かなくても、日々の歩数で琵琶湖一周や名所めぐりができ、ポイントゲット！



③各種健(検)診の受診
アプリの「健康手帳」に受診したことを記録することで、ポイントゲット！



④健康イベントへの参加
市町が開催する健康イベントへ参加することでポイントゲット！



健康ポイントをためて賞品抽選に応募♪ 健康づくりに役立つ♪

みんなで進めよう!!食育について

1. 食育とは？

様々な経験を通じて、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

2. 食育月間・食育の日は？

毎年**6月**は「食育月間」・毎月**19日**は「食育の日」です。

3. 食育で育てたい食べる力

- ～食べて学んで育もう みんなで食育の「わ」～
- ・心と体の健康を維持
 - ・食事の重要性や楽しさを理解
 - ・食べ物の選択や食事づくりが出来る
 - ・一緒に食べたい人がいる(社会性)
 - ・日本の食文化を理解し、伝えられる
 - ・食べ物や作る人への感謝の心