

健康を支える！食生活改善推進員



みなさん、こんにちは！
江田島市食育キャラクターの「もりもりぼうや」
です。今回は、江田島市の食生活改善推進員の活
動について、特集します。まずは、活動歴35年
の山下会長にインタビュー！



山下会長

食生活改善推進員とはどのような活動をしているの？

私たちは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食をとおして地域の健康づ
くりを推進しています。現在、江田島市では、148名が活動しています。

どんな活動をしているの？

地域で、生活習慣病予防やフレイル予防をテーマに話をしたり、料理を一緒に作ったり、認定こども園で
おやこ食育教室など、みんなで楽しく健康づくりを推進しています。

一言どうぞ！！

参加された方が健康について学び、調理や試食をとおして楽しむ姿をみると嬉しくなります。「健康
な食事を作って食べる＝その場でみんなが話をして笑い・楽しむ＝さらに健康になる」そんな活動がで
きるよう、これからも会員と一緒に、和気あいあい、笑顔で活動を頑張りたいと思います。

興味がある方は私たちと一緒に食生活改善推進員として活動しませんか？活動をしてほしいと思う方
は、保健医療課（☎0823-43-1639）までご連絡ください。お待ちしております。

活動を紹介♪
みんなと一緒に健康づくり！！



健康づくり教室

地域で生活習慣病予防やフレイル予防の健康づ
くりをテーマに、講話や調理実習を行っています。

対象者 どなたでも参加できます。

令和4年度の参加者

地域で57回実施し、895名参加

令和5年度の開催

6月・10～11月・1～2月の年3回、各地
域で健康づくり教室を開催します。詳しくは、該
当月の市広報紙（健康ひろば）をご覧ください。



1



2



3

1 地域のイベントで健康の話
2 みんなで料理してワイワイ
3 カレー会の献立。会員さんの
手づくりケーキも絶品！

男性料理教室

健康的な食事を作れるようになるため、仲間と一緒に料理
をして、交流を深めます。

対象者 どなたでも参加できます。料理初心者の方も大歓迎！

令和4年度の参加者

地域で7回実施し、106名参加

令和5年度の開催予定

能美町と大柿町で開催予定です。

日程は未定ですが、参加を希望される方は、保健医療課☎
0823-43-1639 までお問い合わせください。



▲男性の料理の腕が上昇中！



▲好き嫌いなし！食べることの大切さを伝えるよ

子どもと一緒に学ぶ

認定こども園や小学校へ出向き、話をして調理実習を
一緒に行っています。子どもの頃から、食事の大切さを
知り、健康的な食事を心がける習慣を育てます！

6月は食育月間。食育ってなに？

食育とは健康的な生活を送るために、様々な経験をとおして「食」に関する知識を「育」むことです。
市民一人ひとりが健全な食生活を送り、心身の健康を増進することを目標に策定した第3次健康江田島
21計画をもとに、食生活改善推進員、認定こども園、学校、行政機関が相互に連携しながら、食育を推進
する活動を行っています。

健康づくり教室を開催

今回のテーマは「いろいろ食べて、フレ
イル予防」。フレイルとは、高齢期に心身
の活力が低下し、要介護の危険性が高まっ
た状態を言います。

【最近、こんなことはありませんか？】

- 6ヵ月間で体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った・人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくく
なった
- 歩く速度が遅くなった

※1個でも当てはまる方は、一緒にフレ
イル予防を学び、実行しよう！



【日程など】

- ・時間は、すべて午前9時30分～正午まで
- ・予約が必要です。開催日の1週間前までに、
保健医療課(☎0823-43-1639)へ申込ください。

開催日	開催場所	内容
6月1日(木)	山田コミュニティホーム	講話 「いろいろ食べてフ レイル予防」
6月2日(金)	大君自治会館	
6月5日(月)	能美市民センター	
6月7日(水)	矢ノ浦老人集会所 宮ノ原交流プラザ	
6月8日(木)	沖美市民センター	
6月9日(金)	鷺部交流プラザ	調理実習 「豚肉と野菜の豆板 醬炒め、三色サラ ダ、甘酒寒天」 持参物 エプロン、三角巾、 マスク、参加費250 円
6月13日(火)	飛渡瀬老人集会所	
6月14日(水)	大須コミュニティホーム 鹿川交流プラザ	
6月15日(木)	高田交流プラザ	
6月16日(金)	江田島市民センター別館	
6月19日(月)	大柿市民センター	
6月20日(火)	深江交流プラザ	
6月21日(水)	切串公民館 沖美産品加工センター	
6月22日(木)	江田島コミュニティーセンター	
6月28日(水)	三高会館	