

第1期 第9回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者：健康づくり推進員 29人 事務局 9人 講師1人

1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施

2. 学習会「食事」

テーマ：『こどもから大人まで減塩の必要性』

講師：女子栄養大学生涯学習講師 宮崎美紀氏

目的：①学習会をとおして、こどもから大人まで全ての世代において減塩（適塩）が必要であるということを知る

②健康づくり推進員の身の回りの人（家族や友人、自治会、所属しているグループ等）に健康情報として伝えて行く

講話だけでなく簡単な栄養クイズもあり、とても分かりやすい60分の学習会だった

3. 報告

① 三歳児健診親子でロコチェックについて実施した内容を報告した

② ウォーキング教室についてWGメンバーで話し合った内容を報告した

③ 12月学習会「運動」のアンケート結果について報告した

4. 健康づくり推進員活動報告会について

① タイトル決定

東久留米市第I期健康づくり推進員活動報告会「つなげよう健康づくりの輪」

② 活動報告会の目的・内容（パネル展示・ロコチェック体験・ベジチェック&血管老化度測定・アンケート・プレゼント配布・推進員活動案内等）について詳しく説明した

③ 当日の推進員の担当を決める

5. 事務連絡

次回は令和8年2月20日（金）に開催（活動報告会作業日）