

甲府市保健所管内事業

●全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト



若者世代 山梨学院短期大学学生 51名



働き世代 3地区 計35名



シニアカフェ 北新地区 22名

●おやこ食育教室



5地区 計280名

●生涯骨太クッキング



5地区 計150名

●やさしい在宅介護食教室



市食連 理事 28名

市食連事業

●食育月間・食育の日の推進



●農林業まつりにおける啓発



●減塩普及推進活動



家庭訪問事業 全28地区 計1,525名

会員の研修

●会員研修(7月～11月) 396名受講

【テーマ】バランスよく「食べて・動いて・休んで・出かけて」
～“楽しく”延ばそう健康寿命!～

●リーダー研修(9月6日) 理事28名受講

【テーマ】「災害時等に困らないための食の備えについて考えよう」
～もしもの時に自身と身の周りの方を守るために～

組織図

食生活改善推進員は全国的なボランティア組織です。

全国食生活改善推進員協議会

山梨県食生活改善推進員連絡協議会

甲府市食生活改善推進員連絡協議会 会員 462名
(市食連) (28地区)

令和5年度役員

相談役	藤澤 恵子		
会長	志田 昌子		
副会長	宮崎 芳	板山 和子	
書記	川崎 正枝	熊王 治子	
会計	大久保 はるみ	間瀬 えりか	
理事	磐上 理美子	名取 富貴子	
	矢崎 ともね	福島 登貴子	
	飯島 牧子	堀内 昭子	
	五味 むつ子	清水 洋子	
	武田 まさ子	小沢 節子	
	小柴 文子	望月 陽美	
	三森 治江	向井 登志美	
	大代 祐美乎	芦澤 美也子	
	前田 勝美	田野口 住江	
	佐々木 さち子	輿石 その江	
	日原 陽子	藤原 静	
会計監査	山口 敬子	坂井 美紀	

組回覧



甲府市食推だより

「私達の健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」

地域の健康を支える活動

甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 志田昌子

新型コロナウイルス感染症に翻弄された3年間が過ぎ、これからは通常の活動に戻ることに期待して、令和5年度が始まりました。

これまで、各地区において事業の推進を図る中、会員の高齢化や様々な事情で活動に不安や負担を感じている等のご意見を頂いており、甲府市28地区の状況を把握し、楽しみながら生き生きと活動できる組織について、会員の皆様と考えていきたいと思っています。

そして、今年度も減塩や栄養バランスの良い食事の普及、食文化の継承や食品ロス削減の推進など、様々な事業に取り組んでいきます。

まだ感染対策に気を配りながらの活動になるかと思いますが、ヘルスメイトとして私達が学んだことを、事業を行いながらお伝えし、食の大切さやご自身の健康に必要なことに気づいて頂くことで、地域の健康を支える活動を続けていきたいと思います。

顔の見える活動とインターネット活用

甲府市保健所長(山梨大学医学部教授) 山縣然太郎

食推活動は地域の食育推進の中心的な担い手です。食生活改善推進員の皆様のこれまでの積極的な活動は、わが国の平均寿命や健康長寿を世界トップに押し上げ、その維持に寄与されています。感謝申し上げます。

昨今のインターネット技術(ICT)の発展とコロナ禍でのオンライン活用の普及は様々な社会活動を変化させました。資料の入手や情報伝達はインターネット、スマートフォンが便利です。しかし、コミュニケーションは情報と共に「思い」を伝えることです。コロナ禍でむしろ直接会うことの重要性が改めて認識されました。バランスの取れたICT活用と対面活動により、市民の食育推進に効果的な活動を一緒に行っていきましょう。

甲府市の食材を使ったレシピをご紹介します

甲府市食推では「ごはんを中心とした献立(日本型食生活)」「郷土食」等の継承・推進をするため、ヘルスメイト(食推) おすすめレシピ集をお配りしています!

甲府市食推のHP
レシピ集のデータは
こちら→



「とうもろこしの炊き込みご飯」

とうもろこしの芯をだしに使うと甘みアップ!
彩りがきれいなもちもちとした食感の炊き込みご飯です。

材料(2人分)

米	120g
もち米	30g
とうもろこし	1/2本
まいたけ	60g
にんじん	20g
いんげん	10g
めんつゆ(3倍)	大さじ1



作り方

- ①米ともち米を洗って1合の目盛まで水を入れ、1時間つけておく。
- ②まいたけとにんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③とうもろこしの実をそいでおく。芯は4等分に切る。
- ④①の米に②と③とめんつゆを炊飯器に入れて、炊く。
- ⑤いんげんは茹でて細かく切る。
- ⑥炊きあがったら、芯を取り除き、軽く混ぜる。
- ⑦器にご飯を盛り、いんげんを上のにせる。

レシピ提供元: 琢美地区

「ベリーAライス」

収穫の時期にしか味わえないぶどうを使って、見た目もきれいなご飯に仕上げました。

材料(2人分)

米	1合
ベリーA(ぶどう)	1房
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
レーズン	10g



作り方

- ①ぶどうは、よく洗って皮のままガーゼに包んで絞る。
- ②炊飯器に洗った米、①のぶどうの絞り汁を1合の目盛まで入れ、レモン汁と塩を入れる。
- ③色がつくまで10～20分おいてから炊飯する。
- ④炊き上がった後軽く混ぜる。小さめのおにぎりにし、飾りでレーズンをのせる。

レシピ提供元: 里垣地区

各地区の活動の様子

市食連会員数 462 名

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト、食推さん）
として活動しませんか？

食生活改善推進員の会員として活動するためには、まず甲府市で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。費用はかかりません。

参加者の声

- ・地域の方のためと勉強し始めましたが、自分のためにもなりました。
- ・先輩方と協力して地域の役に立っていきたいです。



【問合せ先】お住まいの地区の食生活改善推進員
または、甲府市地域保健課 (055-242-8301)

千塚地区 16名



食育5つの力と、
はしの持ち方を学びました

相川地区 31名



あすなろ学級エプロンシアター
とほうとう実演

羽黒地区 17名



高齢者健康教室
筋肉についての〇×クイズ

北新地区 12名



楽しく延ばそう健康寿命！
体操&脳トレで！！

春日地区 14名



ほうとう作り、
麺打ち楽しいな

新紺屋地区 10名



減塩君を活用し元気で
楽しい健康長寿を！

富士川地区 5名



小数精鋭！？地域で協力
富士川高齢パワー

千代田地区 20名



美味しくなあれ！
初めてのみそ作り教室

朝日地区 12名



三年振りの文化祭にて
「健康教室」を実施

相生地区 9名



まめっ子くんで
認知症予防と健康づくり

玉諸地区 23名



念願の「働き盛り」への啓発。
減塩生活でGO！

琢美地区 13名



5・6年生対象に
山梨の食文化のお話をした

東地区 16名



出張保健室で握力測定と
フレイルの話をした

里垣地区 17名



適度に活動、運動と食事。
フレイル予防で健康寿命

甲運地区 21名



バランス食を摂って運動
笑顔のフレイル予防

貢川地区 15名



ぐっと握って握力測定
いつもご参加ありがとうございます

池田地区 23名



食事の楽しさを学んだ
6年生との食育教室

石田地区 19名



いきいきサロン等で認知&
フレイル予防

穴切地区 21名



「元気で長生き」
みんなで見守る地域の健康

新田地区 13名



地区文化祭、出張保健室
で一喜一憂人の輪！！

伊勢地区 14名



甲州弁のラジオ体操に
笑顔で健康教室

大国地区 15名



食推では毎年
味噌作りをしています

湯田地区 21名



塩分濃度測定、薄味料理で
健康を保とう

国母地区 14名



フレイル予防の食事には、
たんぱく質が大切！

住吉地区 17名



3年ぶりの「ふれあい祭」で
アンケート実施

中道地区 22名



ランチョンマットで、
楽しく児童に食育！

山城地区 23名



山城直売所にて食育活動
(配布物と声かけ)

大里地区 9名



パネルを使って親子で
楽しくほうとう作り！