

甲府市食生活改善推進員連絡協議会
令和5年度の活動報告

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（第3弾）



若者世代 1地区 計25名



働き世代 2地区 計30名



高齢世代 2地区 計26名

●おやこの食育教室



5地区 計80名

●生涯骨太クッキング



2地区 計32名

●減塩普及推進活動



全28地区 計1,622名

市食連事業

- 食育月間・食育の日の推進
- 甲府食育フェスタにおける啓発
- 子ども応援フェスタにおける啓発
- 農林業まつりにおける啓発



食生活改善推進員は全国的なボランティア組織です。

組織図

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 437名 (R6)

令和6年度役員

顧問	藤澤 恵子	理事	萩原 和美	石川ひで子	小野 和子	山田やよい
会長	志田 昌子		天野 裕美	古屋 仁美	堀内 昭子	五味 美子
副会長	宮崎 芳		藤田 洋代	秋山 裕子	小柴 文子	近藤 三枝
書記	深澤真紀子		小林美智子	向井登志美	剣持なおみ	矢崎真由美
会計	齋藤 純子		田中 利江	末木 禎子	中村 恭子	杉村千代子
会計監査	大久保はるみ		有井美智子	梶原 広子		

編集委員長 志田 昌子 編集委員 宮崎 芳 板山 和子 大久保 はるみ 間瀬 えりか 川崎 正枝 熊王 治子

組回覧

甲府市食生活改善推進員連絡協議会

令和6年度発行

第16号
編集・発行

甲府市食生活改善
推進員連絡協議会
甲府市地域保健課
相生2-17-1
TEL242-8301



甲府市食推だより

地域に笑顔をつくるために 甲府市食生活改善推進員連絡協議会会長 志田昌子

食に関する知識を伝達し、食を通して健康づくりのお手伝いをしている私たち食推は、令和5年度、コロナ禍に実施することができなかった料理教室を再開したり、地域の皆様の顔を見ながらの諸活動を実施することができました。地域の皆様の笑顔は活動に弾みがつき、大きな励みになった事感謝と共に実感した一年でした。

今年度も28地区の推進員が楽しく、食を通じて各世代の方たちに健康になる秘訣を伝えていければと思います。また、食品ロス対策を実践していく方法や、突然起きる大災害に備え、何ができるのかを考え、取組む方法を探したいと思っています。

今年度もトレードマークのピンクTシャツで楽しく、無理なく、笑顔で元気に頑張っていきたいと思います。

「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～」



私たちが食推です

毎日10食品群のうち7食品群以上
食べて、バランスの良い食生活を！



+ 主食は毎食食べましょう!

シニア世代に向けた活動

食推では、シニア世代の方に向けて、フレイル予防の活動も行っています。これまで、健康教室や、料理教室、ミニ講座などの食育元気を実施し、令和5年度は2,199人のシニア世代の方にご参加いただきました。

いつまでも元気に過ごすために大切なフレイル予防のポイントを、地域で楽しくお伝えしています。

皆様の集まるところにぜひお招きください。

お問い合わせは、お住まいの地区の食推か、甲府市地域保健課 055-242-8301 まで。

「さあにぎやかにいただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

各地区の活動の様子 市食連会員数 437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

- ・食事バランス、減塩など全ての講座を楽しく学ぶことができました
- ・食べることの大切さや楽しさを伝えていけたら良いなと思います。



【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



料理教室で参加者は講義を受け調理実習をしました

相川地区 26名



相川マルシェやこめ販売 久し振り調理大盛況

羽黒地区 18名



ふるさと祭でとん汁を作り食文化資料を配布

北新地区 12名



生き生き健康教室 筋肉維持で延ばそう健康寿命！

千代田地区 18名



もちもちの美味しい ほうとう出来ました！

朝日地区 12名



働き世代の男性に減塩の啓発活動を行なった

相生地区 6名



フレイル予防でやってみよう！！ 足ふみステップ

春日地区 14名



地区行事に共催し 免活腸活病気に勝つを講話

新紺屋地区 11名



地域活動に協力してフレイルを伝えていこう

富士川地区 3名



本当の地域！ 食の推進活動実戦中（少数精鋭）

玉諸地区 23名



働き世代のパワー全開！ 健康第一にてご活躍を！

琢美地区 12名



コロナ終息で、三年振りに体操教室を再開！！

東地区 16名



血圧 BMI 握力等現状 分り易く又参加したい

里垣地区 19名



久しぶりの餅付き大会 朝食は大事ですと話しました

甲運地区 22名



家族と一緒に作りたい 郷土料理のほうとうを

貢川地区 15名



フレイル予防のはじめは 自分を知ることから

池田地区 21名



子供達の興味の目が輝いた、 ほうとう作り

石田地区 16名



健康まつり！ 握力測定にてフレイル予防！

穴切地区 20名



みんなで作る下ごしらえは 食の楽しさに！！

新田地区 12名



おほうとう、 楽しく作って笑顔で完食！！

伊勢地区 15名



25名円座で皆の顔が見え 互いに笑顔で元氣

大国地区 14名



大国地区食推だより 栄養バランスの良い食事

湯田地区 21名



郷土食「ほうとう」を 子供達に伝える喜び！

国母地区 10名



デコレーション寿司に挑戦。 上手に出来ました！

住吉地区 14名



ふれあい祭り！ 多数のアンケートも回収

中道地区 20名



健康的な生活を目標に 活動しています

山城地区 22名



山城文化祭にて 握力測定と豆つかみゲーム！

大里地区 9名



災害時への備え ローリングストックを学ぶ！