

栃木県ではボランティアの皆さんと一緒に健康づくりの活動を推進しています!

食生活改善推進員



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で活躍している健康づくりボランティアです。県内に約2,400人の食生活改善推進員(ヘルスメイト)が活動しています。「食育アドバイザー」でもあり地域の食育活動も積極的に行っています。食生活改善推進員になりたい方は、お住まいの市町にお問い合わせください。

運動し隊

県民に「運動習慣の大切さ」を広めることにより、県民の運動習慣の改善及び定着を目指す組織です。近所の方、家族を誘って一緒に運動したり、県や市町が行う事業に参加してもらうなどの活動をしています。

とちぎ禁煙サポーターズ



禁煙及び禁煙支援に関心があり、「禁煙支援マニュアル」に基づいた講習会の修了者です。それぞれの職場や地域において、禁煙支援を行っています。

※「運動し隊」、「とちぎ禁煙サポーターズ」に参加したい方は下記の各センターへお問い合わせください

次回は「糖尿病予防」についてお知らせします

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課: 健康対策課 米養難病担当)

発行 栃木県県南健康福祉センター ☎0285-22-1509



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.12

「健康増進普及月間」

(H21.9)

9月は

健康増進普及月間

です。

「運動・食事・禁煙」などの生活習慣の改善について、一人一人の理解を深めようという月です。栃木県では **9月10日～16日** までの1週間を「県民みんな健康づくり週間」として、健康づくりに関するさまざまなイベント等を行っています。

この機会にあなたの生活習慣を見直してみましよう!!



1に**運動**・2に**食事**
 しっかり**禁煙**
 最後に**クスリ**

