



河浦分会 (20人)
分会長：斉藤千鶴子さん



御所浦分会 (17人)
分会長：竹部育恵さん



栖本分会 (24人)
分会長：岡田恵美子さん



有明分会 (57人)
分会長：杉本富香さん
(市協議会長、天草支部長)



本渡分会 (73人)
分会長：龍官絹子さん

○食改さんになるには…

市が開催する養成講座を受講し、修了後、協議会に入会すると活動できます。28年度の講座は5月から始まります。受講の申し込みは、5月10日までです。詳細は、各保健福祉センターにお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- 本渡・新和・五和地区
天草中央保健福祉センター ☎②3737
- 有明・御所浦・倉岳・栖本地区
天草東保健福祉センター ☎⑥3355
- 牛深・天草・河浦地区
天草西保健福祉センター ☎⑦3301



活動目標

- ①適正体重の定着
- ②日々の活動に見合った量と内容の食事の定着
- ③みずから積極的に健診を受診し、地域の人に受診を勧める
- ④子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動の推進

天草市では、339人の食改さん(会長・杉本富香さん)が、地域ごとの分会で活動しており、男性の食改さんも活躍しています。

食改さんを
知っていますか？

食改さんとは、食生活の改善をすすめる人で「食生活改善推進員」を略した呼び名です。

健康生活について正しい知識と技術を学習し、地域で食を通して健康づくりのボランティアとして活動しています。
全国で15万2千人(平成27年3月末現在)が協議会活動に参加し

がんばる！ 食改さん！

天草市食生活改善推進員協議会 活動紹介

活動内容

訪問して、みそ汁の塩分測定を行い、減塩の勧め

婦人の料理教室

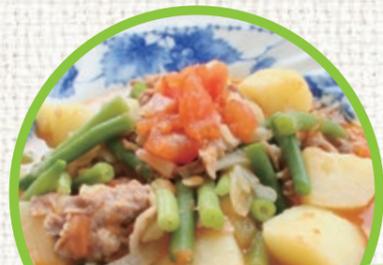
子どもたちや親子の食育のお話やクッキング

男性の料理教室

食改さんたちの学習会や交流会

野菜をプラス一皿運動

高齢者の食生活を見直すための講話や調理実習



豚肉とじゃがいものトマト煮



おさかなのカルパッチョ



かぼちゃのごまいため



牛深分会 (58人)
分会長：矢田望子さん



天草分会 (38人)
分会長：古賀キヨ子さん



倉岳分会 (9人)
分会長：大手信子さん



新和分会 (12人)
分会長：山川元子さん



五和分会 (31人)
分会長：松下みどりさん