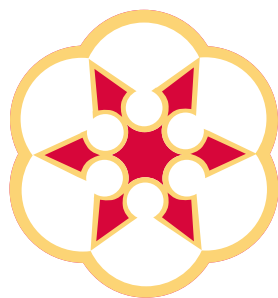




甲斐市食生活改善推進員会
20周年記念誌



「私たちの健康は私たちの手で」

地域住民に密着した健康づくりの普及啓発活動を実践している
自主組織が私たちヘルスメイトです。

目次

1. 会長挨拶

甲斐市食生活改善推進委員会 会長 有泉宏子	03
-----------------------	----

2. 20周年記念によせて

甲斐市長 保坂武	03
甲斐市役所子育て健康部長 戸澤文香	04
甲斐市役所子育て健康部健康増進課長 堤貞治	04
歴代栄養士代表 長田光子	04
第3代会長(平成22年～令和3年) 矢崎孝子	05
第4代会長(令和4年～令和5年) 新藤美恵子	05

3. 歴代役員名簿

4. 甲斐市食生活改善推進委員会20年のあゆみ

5. 活動紹介

6. 推進員の想い

GREETING

会長挨拶

甲斐市食生活改善推進委員会
会長 有泉 宏子



旧竜王町、旧敷島町、旧双葉町の3町が合併し、甲斐市は令和6年度に市制20周年を迎え、甲斐市食生活改善推進委員会も令和7年度に創立20周年を迎えます。

甲斐市食生活改善推進委員会として活動が始まってから数年間、旧町それぞれで実施していた様々な活動があったため、全体の足並みが揃うまで大変苦労した期間もありました。

特に合併当時は役員が約半年間、今までの活動の様子や4月からの活動について何度も何度も話し合いを重ねました。そんな苦労もあった反面、よかった点もありました。内容の検討を行い今までは各回1回ずつだった学習会は各回3日間実施されることになり、参加しやすい体制になりました。年度末には活動発表会を実施しており、年度の締めくくりと次年度に向けての心構えをし、推進員の皆が同じ方向に向かって活動できていると実感できます。さらに年に1回の視察研修等を通して会員同士の親睦も深まり、少しずつですが地区の垣根を超えた仲間づくりが来ています。

私は甲斐市になってから養成講習を受講し、会員になりました。これまでの活動の途中にはさまざまな出来事がありました。令和2年度からは新型コロナウイルスの感染拡大による異例の活動制限。振り返ると、コロナ禍では活動の軸となる調理の自粛を余儀なくされ、怒涛の日々でした。オリジナルのチラシを作成し、実施した啓蒙活動を中心に様々な工夫を凝らしながらも、なんとか活動を継続させ、令和5年には新型コロナウイルスが5類に移行したことで、やっと従来の活動ができるようになりました。親子で参加するファミリー食育教室、働き世代の生活習慣病予防、高齢世代へのシニアカフェやフレイル、低栄養予防、口腔ケアなど推進員として伝えたいことはまだまだあります。今後はさらに時代のニーズに合わせた活動ができるよう、活動内容等を検討していきたいと思います。

そして、これからも甲斐市食生活改善推進員として、自分や家族、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いができるよう、取り組んでいけたらと思っています。

祝辞

甲斐市長 保坂 武



甲斐市食生活改善推進委員会が創立20周年を迎えられますことに心からお祝い申し上げます。また、市民にとって身近な食や健康づくりのアドバイザーとして、幅広い世代を対象とした活動が展開されていますことに深く敬意と感謝を表する次第であります。

貴会は3町が合併した甲斐市の誕生とともに創立され、3町それぞれの活動がひとつとなり現在に至るまでの20年間、様々な取り組みを続けてこられました。

例えば、地域住民に向けた減塩普及運動をはじめ、生活習慣病予防のための運動・食事のポイントについて調理実習を交えて住民にわかりやすく伝達していた

だいております。また、親子に向けた食育活動においてのニーズも高まっている中で、様々なテーマを取り上げて、楽しく食を学ぶ機会を設けていただくなど、市政において非常に重要な役割を担っていただいております。

「食」は生きるための基本であり、健康で豊かな毎日を送るために欠かせないものです。市民の一人ひとりが生涯を通じて健康で過ごせるよう、今後も皆様にはご尽力賜りますようお願いいたします。

結びに、この創立20周年を契機として、貴会の今後の益々の御発展と推進員の皆様の御健勝をお祈り申し上げます。お祝いの言葉といたします。

祝辞

子育て健康部長 戸澤 文香

貴推進委員会におかれましては、長年にわたり、食生活を通じた健康づくりの推進や食育活動に大きく貢献して頂いております。これもひとえに「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、地域住民に密着した健康づくりの普及啓発活動を実践してこられた賜物であり深く敬意を表します。

さて、「甲斐市第4次健康増進計画・第3次食育推進計画」では、生活習慣病の発症・重症化への予防として若いうちからの健康づくりへの取り組みが必要として

おり、貴推進委員会が開催する「ファミリー食育教室」「栄養学習会」などにおいてバランス良く食事をとることの大切さを伝えて頂いているところであります。今後とも、元気で活力ある健康なまちづくりの推進に向け、ご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴推進委員会のさらなるご発展、並びに会員皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

祝辞

健康増進課長 堤 貞治

食生活改善推進員の皆様には、長年にわたり、食生活の改善を通じた健康づくりの推進、生活習慣病予防、子どもたちへの食育の推進など、地域住民の健康増進等に多大に貢献されてきましたことに深く感謝申し上げます。

社会構造の変化に伴う核家族化の進行やライフスタイルの多様化により、肥満や糖尿病等の生活習慣病が問題視されておりますが、近年、高齢者の低栄養が増加

傾向にあります。貴会の地域住民に密着した健康づくりの普及啓発活動や料理教室をはじめとした様々な食育活動は、子どもたちの健やかな成長や生活習慣病予防など、大変重要な取り組みでありますので、今後ともご支援ご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、甲斐市食生活改善推進委員会のますますのご発展と、会員皆様のご健勝とご活躍をご祈念申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。

祝辞

歴代栄養士代表 長田 光子

私は、平成2年より敷島町役場、甲斐市役所の栄養士として21年間、退職後も10年近く推進員の皆さんと関わらせていただきました。国民健康栄養調査、町民栄養調査、ウォーキングマップ作成・推進等。

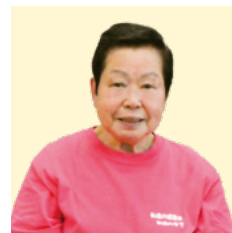
合併後は、食品ロスの調査があり竜王地区で2軒の協力をいただき、2週間、買ったものや使ったものから残食まですべてを計量し、すごく大変なことだったと思います。

また、地区栄養教室では推進員が料理説明の他に正しい手洗いの方法を住民の方へ伝えている姿に感心しました。

長い間続けてきた味噌汁の塩分測定などの減塩普及運動により住民の減塩意識が変わり、塩分摂取の減量やそれ以外にも野菜、カルシウムの摂取についても推進員の地道な活動の成果が見られていると感じています。本当にありがとうございます。

祝辞

第3代会長(平成22年～令和3年) 矢崎 孝子



活動経験者が揃い、よき指導者に恵まれた私たちは年々変化していく時代の流れや社会状況にあっても「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに日々健康作りに向き合う活動をしてきました。

20年の歩みを振り返ると、市内の商工会、消防団、ロータリークラブ、保育園に通う園児の保護者、小中学校や県立農林高校などの団体に呼びかけ、ご協力をいただきながら「健康寿命の延伸」を目標に健康教室を開催してきました。一生懸命に取り組んだ活動が評価され平成27年には厚生労働大臣表彰を受賞しました。その後も様々な事業に取り組みましたが、新型コロナウイルス緊急事態宣言から活動も大きく変わりました。それでも地域で実施する健康教室や夏休みに実施するファミリー食育教室は形を変えなが

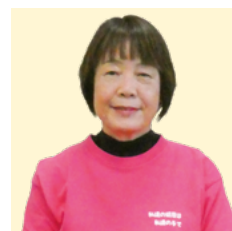
らも長く継続している人気の教室です。最近では小学校からも声がかかり、食事のマナーについてや豆腐作りの指導も行っています。

減塩の取り組みには特に力を入れていますから、最近の甲斐市全体の平均のお味噌汁の塩分濃度は適正数値である0.6～0.7%となり、住民の意識の変化を感じているところでもあります。また平成25年には山梨県の健康寿命が男女ともに日本一位になりました。この結果は私たちの活動の貢献度も大きいと自負しています。

この20年間、栄養士や保健師から多くの知識を学び仲間と楽しく活動してきました。体が許す限りこれからもぜひ皆さん一緒に学びましょう。

祝辞

第4代会長(令和4年～令和5年) 新藤 美恵子



コロナ禍の令和4年と5類に移行した令和5年の2年間、会長をさせていただきました。新型コロナウイルスによる行動制限がある中でも、「無理をしないで出来る人が出来ることを工夫しながらやっていこう」を合言葉に感染防止対策をしながら活動した2年間でした。

調理をメインとするファミリー食育教室では、調理や試食が行えない状況だったため、子どもたちが弁当作りを通して成長する姿を記録したドキュメンタリー映画「弁当の日」の上映会を2回に分けて実施しました。アンケートでは子どもたちは「早速食事作りをしたい」また、大人からは「大勢の人に観てもらいたい」との感想が数多く寄せられました。

次年度は市内11校の小学校にも呼びかけを行い、双葉ふれあい文化館を会場に親子だけでなく一般にも公募したところ本当に大勢の参加がありました。さまざまな感想をたくさん頂き、とても良い啓発活動になったと思っています。

令和5年度には調理実習が徐々に再開したことで、例年実施していた地区栄養学習会へとつなげることができました。4年ぶりの開催となり、地域の皆さんに私たちの学習の成果をお伝えすることができ、大変喜んでいただけました。

しかし、コロナ禍の3年間で食推を退会する方が増えました。人とのつながりや食推で学ぶ楽しさを伝えながら皆で仲間を増やす活動が出来たらと思います。

	会長	副会長	副会長	副会長	会計	会計
H17	斉藤美津子	鈴木さち子	坂本ふじ子	長田松子	保延武子	輿石昌子
H18,19	斉藤美津子	山田智子	長田さよ子	輿石昌子	鈴木さち子	小林京子
H20,21	鈴木さち子	古屋直恵	井上うめ子	赤澤栄子	鈴木ハル子	山土井正江
H22,23	矢崎孝子	韭沢雅子	大沢美代子	小宮山正子	土肥千鶴	水上敏子
H24,25	矢崎孝子	浅川允子	平賀たまみ	田辺静子	太田正江	上野理江
H26,27	矢崎孝子	新藤美恵子	太田正江	小林松枝	窪寺紀代子	上野智子
H28,29	矢崎孝子	新藤美恵子	保坂みどり	上坂敏子	吉田直美	中村計子
H30,R1	矢崎孝子	新藤美恵子	清水みどり	黒倉あき子	長田春美	館岡えり子
R2,3	矢崎孝子	新藤美恵子	窪田敏子	上田千代美	石川有紀子	柳本亮子
R4,5	新藤美恵子	齋藤すみえ	有泉宏子	若尾しな子	堀井真理子	大柴博美
R6,7	有泉宏子	吉田直美	田邊成美	清水雅子	谷川美里	矢崎千賀子

20th HISTORY



2004（平成 16）年	甲斐市合併
2005（平成 17）年	甲斐市食生活改善推進員会創立総会（4/13）
2006（平成 18）年	全国食生活改善大会 山梨開催 「母と子の栄養教室」を実施
2008（平成 20）年	「ファミリー食育教室」を実施開始
2009（平成 21）年	敬老福祉大会にて「きぬかつぎ」を提供 「男性の料理教室」実施開始 食推だより（第 1 号）発行
2010（平成 22）年	敬老福祉大会にて食推単独で「きな粉あめ」を提供
2011（平成 23）年	農林高校・松寿堂さんの協力のもと「やはたっこレーヌ」を商品化 敬老福祉大会にて食推単独で「やまいもきな粉だんご」を提供
2012（平成 24）年	敬老福祉大会にて農林高校と「やはたっこレーヌ」を提供（約 2800 個提供）
2013（平成 25）年	山梨学院短期大学協力のもと『歩数マップ第 1 弾』 作成
2014（平成 26）年	山梨学院短期大学協力のもと『歩数マップ第 2 弾（コース追加）』 作成 わくわくフェスタにて農林高校と「やはたっこレーヌ」配布 日本農業新聞 平成 26 年 7 月 食育教室についての記事掲載 市制 10 周年記念事業 料理コンテストにて審査員として協力
2015（平成 27）年	厚生労働大臣表彰団体受賞

20th HISTORY



2015（平成 27）年	健やか山梨 21 推進大会にて「甲斐市が目指す食育とは」活動発表 山梨学院短期大学協力のもと『歩数マップ第3弾（コース追加）』作成 キャリア教育推進支援事業として農林高校で食育教室実施 オリジナルソング「ごはん・おかず・やさい・やさい」作詞作曲 厚生連協力のもとわくわくフェスタにて歩数アップ大作戦実施 UTY「やまなしのおかず」平成 27 年 10 月 24 日放送（地産地消について） フジテレビ「ぶらぶらサタデー」平成 27 年 11 月 5 日放送（地産地消について） 食推だより（第 2 号）発行
2016（平成 28）年	山梨学院短期大学協力のもと『歩数マップ第4弾（コース追加）』作成 第 1 回食育活動表彰 ボランティア部門受賞
2017（平成 29）年	食推だより（第 3 号）発行 やまなし食の安全・安心優良活動表彰団体受賞
2018（平成 30）年	山梨県協議会創立 50 周年記念大会（93 名参加） 食育推進「毎日食べよう、朝ごはん」の市内学校への啓発 日食協事業「シニアカフェ」を実施開始
2019（平成 31）年	第 14 回食育推進全国大会 in やまなしへの協力（6 月 29 日・30 日） 保健所組織改編により中北保健所管内食生活推進員協議会が解散（令和 2 年 3 月） 食推だより（第 4 号）発行
2020（令和 2）年	新型コロナウイルス感染拡大防止のため紙面による総会 保健所組織改編により中北保健所峡北支所管内協議会と統合し、中北保健所

20th HISTORY



	管内食生活推進員協議会創立（令和2年4月） 創立15周年記念『15年間のレシピ特集』を作成
2021（令和3）年	新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模縮小による総会 関東甲信越静岡ブロック大会 山梨開催（オンライン） 学習会による調理実習中止 市内小学校へ朝食摂取の啓発活動のためチラシ配布 日食協事業「やさしい在宅介護食」実施 食推だより（第5号）発行
2022（令和4）年	定期総会通常開催 学習会による調理実習部分再開 ファミリー食育教室の代替事業として「弁当の日」上映会実施 日食協事業「働き世代への生活習慣病予防事業」実施
2023（令和5）年	学習会による調理実習全面再開 栄養学習会の再開（4年ぶり） 新規事業 玉幡小学校「食育マナー講座」実施 新規事業 双葉西小学校「味噌・豆腐づくり」ボランティア参加 食推だより（第6号）発行
2024（令和6）年	新規事業 オーラルフレイル予防事業実施 新規事業 ヘルスサポーター養成事業実施 20周年記念誌発行

20th HISTORY



家庭訪問塩分測定



私達は、家庭訪問や年1回の栄養学習会の時に塩分測定をしています。栄養学習会では、事前に参加申し込み者全員へ100ml程度の容器を配り、参加いただく当日にその容器で味噌汁を持参していただく形式をとっている地区もあります。このように様々な形式での計測により塩分濃度が高かった方には味噌汁の量、具、粉末だしの使い方についてのアドバイスを実施し、減塩の普及に努めています。

学習会



学習会は年6回開催されます。各回学習のテーマを決め、それに合わせた講義を受けます。そしてテーマにあった調理実習を行っています。1つの学習の中ではテーマにあった食や調理だけではなく社会情勢や地域の情報を学び、視野の広い推進員を育成しています。年度末の発表会を通じ、次年度の目標を立てて進み続けています。年1回の視察研修では興味深い企業を尋ね、食に対する取り組みを学んでいます。

ファミリー食育教室



毎年、小学校の夏休み前に食推会恒例の「ファミリー食育教室」(小学生の親子を対象)の参加者を募集します。内容は食べることの大切さ、食材や栄養等に関する講座と調理実習、試食をします。食後には子どもたちから様々な感想が聞かれます。食推会では将来を担う子どもたちへ食の大切さを伝えるというこの行事を大切に毎年継続しています。

食育ボランティア



市内小学校から食育ボランティアの依頼を受け、推進員が講師となり食育教室を開催しています。例えば双葉西小学校3年生を対象とした豆腐作り。豆乳を温め、にがりを入れて固める工程を子どもたちに体験してもらいます。豆腐は上手に仕上がりました。豆腐が苦手な子どももいましたが、自分で作った豆腐を美味しいと言って食べている様子が嬉しく感じました。

栄養学習会



長年継続している栄養学習会では、生活習慣予防のための料理や正月料理を住民の方へお伝えしたこともありました。毎回食推会の料理を楽しみにしてくれており、和気あいあいとした時間を過ごしています。「家族にも作って食べているよ」と声をかけていただくこともあります。これからも何を作ってお伝えしたら皆が興味を持ってくれるか、内容や実施場所などを検討していきたいと思えます。

ヘルスサポーター養成事業



他団体と連携を図り、フレイル予防と防災食について話をしました。フレイル予防は、運動と栄養と社会参加が重要です。皆さん真剣に話を聞いてくれていました。防災食は備蓄品から作るバッククッキングについて。1人分のごはんとおかずは乾燥野菜・大豆ミート・麻婆豆腐の素で作りました。もう一つはオーラルフレイル予防事業の一環で液体歯みがきの使い方をお伝えしました。有事の時の口腔ケアは非常に大切です。今後も高齢者の低栄養や防災に関するバッククッキング、口腔ケアの大切さを実践しながら普及させていきたいと思っています。

推進員と一緒に活動してみませんか？

一 推進員になってよかったエピソードー

Q1



- ➡ 同じ地域に住む方とたくさん知り合えてよかった
- ➡ 食というテーマをきっかけに**地域の人と話しやすくなった**
- ➡ 毎年、食や健康に関するさまざまなことを学習し、**家族や自分のために役立った**
- ➡ 健康のことを考えつつ、**料理のレパートリーが増えた**
- ➡ 「食べることは生きること」という当たり前のことを**仲間と共有する機会がとても有意義**
- ➡ 自分たちが開催した教室に参加してくれた親子が楽しそうに取り組んでくれたり、伝えたことを理解してくれたときに**とてもやりがいを感じた**
- ➡ **地区で推進員として必要としてくれていることを感じ、お祭りや防災訓練などでは豚汁の提供などの役割を担い、やりがいを感じる**
- ➡ 塩分やエネルギー量などの作るものや口にするものの、**目計りの感覚が養われている**

一 推進員になったきっかけー

Q2

- ➡ 自分や家族が**病気をしたため**
- ➡ 地域の方に**誘ってもらった**
- ➡ 活動の趣旨や様子を知って**魅力に感じた**
- ➡ **定年退職を機に自分の時間が多くなったため**
- ➡ なにかしらの形で**地域の役に立ちたいと思った**

推進員を募集しています！

募集要件

- ➡ 甲斐市に在住の方
- ➡ 養成講習の終了後は推進員として活動できる方





編集後記

令和7年4月、甲斐市食生活改善推進委員会は創立20周年という大きな節目を迎えます。20年間の活動を振り返ると、様々な出来事がありましたが、幾度となく話し合いを重ね、活動を見直し、現在の本会があります。

共に過ごした、高野尚子栄養士のご逝去は多くの会員にとって悲しい出来事となりましたが、当時の思い出の数々は語り継がれ、高野栄養士と共に作り上げた活動の基盤は今でも受け継がれています。

最後に、今回の20周年記念誌作成にあたり、原稿をお寄せいただいた皆様やお力添えを頂いた皆様に心から感謝を申し上げます。