



# いっしょに 食育を 考えましょう

私たちヘルスマイトが  
地域で活動しています!

会員  
募集中



ヘルスマイト（食生活改善推進員）とは、食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。  
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、各地域でさまざまな食育活動に取り組んでいます。

【おもな活動】●おやこの食育教室 ●男性のための料理教室 ●災害食の調理実習 ●野菜を1日350g ●目指せBMI 22! ●健診をうけよう  
●カミカミしよう! 1口30回以上 ●郷土料理を知ろう! 作ってみよう! 食べてみよう ●朝ごはんを食べよう! ●温暖化防止  
●減塩しましょう! ●栄養・運動・休養 ●ゴミ減量 など



私達の健康は私達の手で

松山市食生活改善推進協議会

〒790-0813 松山市萱町 6-30-5 松山市保健所 健康づくり増進課内  
TEL 089(911) 1859 ・ FAX 089(925) 0230

# 松山市食生活改善推進協議会 支部構成

湯山日浦	伊台五明	生石	余土
垣生	味生	久米	小野
石井	浮穴	荏原	坂本
八坂	素鷺	道後	東雲
番町	桑原	三津浜	宮前
高浜	興居島	中島	和気
新玉	雄郡	清水	味酒
潮見	久枝	堀江	北条北
北条南	計33支部		

