

はぴふる通信 VOL.82

健康な未来は食から始まる!

～食について学んでワクワク・ドキドキ～

令和7年度 敦賀市食生活改善推進員養成セミナー 開催のお知らせ

食生活改善推進員とは?

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。

自分の健康を守りながら、周りをサポート!

食の知識が増え、自分も周りも健康に!

あなたの一歩が、みんなの健康を守る!

あなたのアドバイスで、誰かの生活が変わる!

〈敦賀市食生活改善推進員の主な活動〉

● 研修会への参加



学
習



● 子どもへの食育活動



普
及
活
動

● 高齢者の方への食育活動



● 働き世代の方への食育活動



● 健康イベントへの参加



学びを深めながら、市民の皆さんに健康を普及する活動を行っています。

食で未来を変える! 食生活改善推進員養成セミナー受講者募集

日 程 令和7年9月～令和8年1月(全5回) 時 間 10時～15時(初回のみ10時～12時)

会 場 健康センター はぴふる

内 容 ・健康に関する講話 ・理学療法士による講話と運動指導
・調理実習(高齢期の食事、幼児期・学童期の食事、生活習慣病予防の食事、ヘルシー献立など)

定 員 6人(先着順) 申 込 健康推進課(☎25-5311)へお電話でお申し込みください。

締 切 8/8(金)

その他 ・受講後に食生活改善のボランティア活動ができる方が対象となります。
・セミナー修了後の活動には食生活改善推進員連絡協議会への入会と年会費(1,500円)が必要です。



▲市HP

問い合わせ先
健康推進課
☎25-5311

あなたの周りにいませんか? ～ヤングケアラーについて知ってほしい～

こんな子どもたちがヤングケアラー

子ども・若者育成支援推進法において「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と示されました。

ヤングケアラーが抱える問題の例

障がいや病気のある家族に
代わり買い物・料理・洗濯
などの家事



家族に代わり
幼いきょうだいの
世話や送迎



慢性的な病気の親や
祖父母の世話



外国人家族の通訳



その他: 本来なら大人が担うと想定されているような家事や
家族の世話をしている子ども

詳しくはこちらへ→



◀こども家庭庁HP
(ヤングケアラーについて)

ケアによる影響

適切な支援がなく、多くの負担や責任が子どもにのしかかった場合、本来あるべき子ども自身の生活や健康に多大な影響を及ぼします。学校生活への影響、こころやからだの不調、子どもとしての時間や生活を楽しめないといった影響が生じる可能性があります。



ヤングケアラーかなと思ったら

子どもたちは自分が「ヤングケアラー」であることに気づいていないこともあります。支援につなぐ時には、こどもの想いに寄り添い、「元気か?」「困っていることはない?」など声かけをお願いします。心配な状況にいる子どもを見つけた時には下記相談窓口へご連絡ください。

相談窓口

▶敦賀児童相談所

☎0120-189-783
(24時間365日)

※第3月曜日はヤングケアラー集中相談日です。

▶敦賀市こども家庭センター

☎22-8223
(平日8:30～17:15)



問い合わせ先
子育て政策課 ☎22-8223

こども向け

福井県中高生のための
悩み相談窓口 SNS (LINE 相談) ▶



24時間子供SOSダイヤル▶
☎0120-0-78310



チャイルドライン▶
☎0120-99-7777
(毎日16:00～21:00)

