

おいしく、たのしく、健康に ～地域で広がる食の輪～

敦賀市では、地域の健康づくりを支える「食生活改善推進員（ヘルスメイト）」が活動しています。

食生活改善推進員は、「おいしく、たのしく、健康に」を合言葉に、食を通じて地域の健康づくりを広げるボランティアです。現在 38 人の方が栄養や食生活について楽しく学びながら、その知識を家庭や地域に広げ、健康的な食習慣づくりにつなげています。

◆地域に広がる食の輪

推進員の活動は、家庭だけでなく地域のさまざまな場面へ広がっています。

減塩・バランス食

減塩やバランスのよい食事の普及啓発



世代別の食育

子どもや親子、高齢者など世代に応じた食育活動



地域イベント

地域イベントでの健康づくりの普及活動



伝承料理の継承

敦賀市の伝承料理の普及啓発



身近な食材を使い、毎日の食事に少し工夫を加えることでできる「続けやすい健康づくり」を提案しています。世代をこえて、自然と健康意識が広がっていく活動です。

◆学びながら広がるつながり

研修会や調理実習を通して、栄養や調理の基礎を楽しく学びながら活動しています。

学んだことを地域活動で実践し、「やってみる・伝えてみる」ことで知識が自然と身についていきます。

また、活動を通じて仲間との交流が生まれ、和気あいあいとした雰囲気の中で無理なく続けられるのも魅力です。自分自身の健康づくりにもつながり、地域のつながりも少しずつ広がっていきます。



◆あなたも食の輪に参加しませんか

食生活改善推進員になるためには養成セミナーを受講していただく必要があります。養成セミナーの開催は、令和9年度を予定していますが、興味のある方向けに体験会を実施しています。 ※参加費無料

日 時	講 座
8/26 (水) 10:00 ～	ヘルシー減塩食調理実習
10/28 (水) 13:30 ～	子どもが喜ぶお菓子づくり
11/19 (木) 10:00 ～	にしん寿司づくり
12/ 2 (水) 13:30 ～	にしん寿司を楽しむ会
2/15 (月) 10:00 ～	おから味噌づくり



▲敦賀市食生活改善推進員 HP

問い合わせ先
健康推進課 ☎ 25-5311

ヤングケアラーを知っていますか？

～家族を支えている子どもたちがいます～

ヤングケアラーとは

本来大人が担うような家事や家族の世話を日常的に行っているこどものことです。

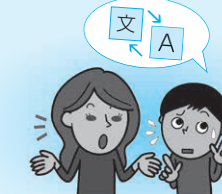
ヤングケアラーとは、例えばこのような子どもたちです

買い物・料理・洗濯などの家事をしている

幼いきょうだいの世話や送迎をしている

病気や障がいのある家族の世話をしている

外国人家族の通訳をしている



ヤングケアラーは外から気づきにくい現状があります

こどもは「家族のことだから、相談するほどのことではない」「まわりに知られたくない」と誰にも相談することなく一人で抱え込んでいることがあります。こども自身や家族が「ヤングケアラー」であると思っていなかったり、気づいていない場合も多くあります。

お手伝い？

ヤングケアラー？



ヤングケアラー状態にあるこどもへの影響

負担が重くなってくると、こどもの生活に影響がでることがあります。

友人と遊ぶ時間が減る

こころや体に不調がでる



学校生活に影響がでる（遅刻・欠席など）



周りの大人や地域の方ができること

「もしかして・・・ヤングケアラー？」といった小さな気づきが支援につながります。まずは、こどもの話を否定せず聞いてください。支援につなぐ時は、こどもの意思を尊重し、こどもや家族の思いを第一に考えることが重要です。

相談窓口

▶ 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。

▶ 敦賀市子ども家庭センター ▶
☎ 22 - 8223
(平日 8:30 ～ 17:15)



問い合わせ先
子育て政策課 ☎ 22-8223

ヤングケアラーかな、と思ったあなたへあなたの時間はありますか？

困っている時は、誰かに頼ることが必要な時もあります。学校の先生やスクールカウンセラーなど話しやすい人に相談してください。他にも、市役所の相談窓口や電話、LINE で相談できる場所もあります。

こども向け相談窓口

ヤングケアラー相談窓口
ユースセンター ▶



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
(通話料無料)

