

令和4年度

食生活改善推進員と一緒に活動しませんか

# 盛岡市食のボランティア養成教室

(食生活改善推進員) 受講生募集!

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じたボランティア活動を行っています。栄養教室や講習会で研修した知識や調理方法を普及するなど、子どもから高齢者を対象に幅広く、健康づくりのために活動しています。

食と健康に関心のある方は、男性も女性も一緒に学び、健康の輪を広げて食生活で人生を豊かにしませんか。多数のご参加お待ちしております!

【日程】令和4年8月～令和5年2月 1コース全7回

- ① 8月19日(金) ② 9月16日(金) ③ 10月21日(金)  
④ 11月18日(金) ⑤ 12月15日(木) ⑥ 1月20日(金)  
⑦ 2月17日(金)



【時間】午前10時から午後2時まで

※8月19日(金)と2月17日(金)は午前10時から午後12時まで

【会場】盛岡市保健所及び高松地区保健センター(第5回のみ)

【内容】健康づくり、食育、生活習慣病予防の食生活や運動についての講義や実技、調理実習等

【対象】①盛岡市に住民票がある方

②修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動のできる方

【定員】10人

【費用】テキスト・食品成分表代(2,100円程度)

【持ち物】筆記用具・上履き・水分補給用の飲み物・エプロン等

【その他】(1)修了条件として、7回のうち5回以上の出席が必要になります。

(2)1日単位の出席をお願いします。

(3)必ずマスクを着用の上、ご参加ください。

(4)当日は会場にて検温と健康チェックを行います。

(5)当日、発熱や体調不良などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。



【申し込み】令和4年7月19日(火)午前10時より先着順に電話で受け付けます。

申込先:盛岡市保健所健康増進課

電話:019-603-8305(内線6621)






7月29日(金)  
締め切り!

災害や感染症の拡大等の影響により日程や内容は変更になる場合があります。

※裏面もご覧ください

# 令和4年度

## 食のボランティア(食生活改善推進員)養成教室

	日にち	項目	講義内容
1	8/19 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開講式</li> <li>2. オリエンテーション</li> <li>3. 食生活の現状・栄養の基礎知識</li> <li>4. 食事バランスガイドについて</li> <li>5. もりおか健康21プランについて</li> <li>6. 調理のポイント・試食</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活の現状・栄養素の働きについて</li> <li>○食事バランスガイドの活用</li> <li>○盛岡市における保健活動・食育活動の現状について</li> <li>○盛岡市食育推進計画</li> </ul>
自己学習		健康づくり	
2	9/16 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食品衛生について</li> <li>2. 調理実習</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食中毒予防のための衛生管理</li> <li>○食品の品質表示について</li> </ul> 
自己学習		食品衛生について	
3	10/21 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 献立の立て方</li> <li>2. 食品成分表の見方・使い方</li> <li>3. 調理実習</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○献立を立てるときのポイント</li> <li>○自分たちで献立を立ててみよう</li> <li>○食品成分表の見方・使い方</li> </ul>
自己学習		食品成分表について	
4	11/18 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活習慣病の概要と予防のポイント</li> <li>2. 食育について</li> <li>3. 地区活動紹介</li> <li>4. 調理実習</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○メタボリックシンドロームと主な生活習慣病予防について</li> <li>○対象別食育について</li> <li>○食改活動紹介</li> </ul>
自己学習		生活習慣病予防について	
5	12/15 (木)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康づくりと身体活動について</li> <li>2. 口腔衛生と口腔ケアについて</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりのための身体活動</li> <li>○運動の必要性と実技</li> <li>○歯周病予防、口腔ケアについて</li> </ul> 
自己学習		身体活動と口腔衛生について	
6	1/20 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地産地消について</li> <li>2. 郷土食について</li> <li>3. 調理実習</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○盛岡市の食の生産と流通について</li> <li>○地域の食材を生かした、健康で豊かな食生活について</li> </ul>
7	2/17 (金)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 修了式</li> <li>2. 食生活改善推進員の役割と地区組織への参加</li> <li>3. 食生活改善推進員地域活動の事例発表</li> <li>4. 食改員との懇談会</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○修得した知識、経験を地域の健康づくりに反映させる方法</li> </ul> 