

令和5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!

【受講について】



- ◎場所 盛岡市保健所
- ◎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 24人
- ◎費用 テキスト、食品成分表代 2,000円程度
- ◎その他 ①修了条件として、7回のうち5回以上の出席と自己学習報告書(5回)が必要になります。
②1日単位の出席が必要になります。

【受講日程】

全7回の教室を予定しています。
詳細については、裏面をご覧ください。

多数のご参加
お待ちしております!



【申し込み方法】

令和5年7月20日(木)10時より電話受付開始
盛岡市保健所健康増進課 019-603-8305 先着順になります。

【募集メ切】令和5年8月4日(金)

受付期間内であっても定員になり次第締め切ります。




※災害等の影響により、内容の変更や教室を中止する場合があります。ご了承ください。

※裏面もご覧ください

令和5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	場所・時間	項目	講義内容
1	8/18 (金)	10時～12時 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開講式 2. オリエンテーション 3. 食生活の現状・栄養の基礎知識 4. 食事バランスガイドについて 5. もりおか健康21プランについて 	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活の現状・栄養素の働きについて ○食事バランスガイド ○盛岡市における保健活動・食育活動の現状について ○盛岡市食育推進計画
自己学習			健康づくり	
2	9/15 (金)	10時～14時30分 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食品衛生について 2. 調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ○食中毒予防のための衛生管理 ○食品の品質表示について
自己学習			食品衛生について	
3	10/20 (金)	10時～14時30分 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活習慣病の概要と予防のポイント 2. 食育について 3. 調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 ○対象別食育について
自己学習			生活習慣病の予防について	
4	11/15 (水)	10時～14時 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康づくりと身体活動について 2. 口腔衛生と口腔ケアについて 3. 地区活動紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりのための身体活動 ○運動の必要性と実技 ○歯周病予防、口腔ケアについて ○食改活動紹介
自己学習			身体活動と口腔衛生について	
5	12/15 (金)	10時～14時30分 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 献立の立て方 2. 食品成分表の見方・使い方 3. 調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ○献立を立てるときのポイント ○自分たちで献立を立ててみよう ○食品成分表の見方・使い方
自己学習			食品成分表について	
6	1/19 (金)	10時～14時30分 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 地産地消について 2. 郷土食について 3. 調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ○盛岡市の食の生産と流通について ○地域の食材を生かした、健康で豊かな食生活について
自己学習				
7	2/16 (金)	10時～12時 盛岡市保健所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 修了式 2. 食生活改善推進員の役割と地区組織への参加 3. 食生活改善推進員地域活動の事例発表 4. 食改員との懇談会 	<ul style="list-style-type: none"> ○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
自己学習				