

食生活改善推進員（通称ヘルスマイト）養成研修について

- 1 **研修期間** 令和5年7月4日（火）～8月2日（水）のうち7日間
- 2 **研修会場** 総合あんしんセンター会議室（高知市丸ノ内1丁目7番45号）
高知市保健福祉センター栄養実習室（高知市塩田町18-10）
- 3 **応募条件**
 - ① 高知市在住の方
 - ② 研修修了後、高知市食生活改善推進協議会へ入会し、ヘルスマイトとして地域で料理講習会やイベントを実施、高知市主催の事業に協力するなどの活動ができる方
 - ③ 研修時間の9割以上に参加できる方
- 4 **定員** 18名（応募多数の場合は、抽選により決定）
- 5 **参加費** 無料
※ ただし、食生活改善推進協議会への入会時に、入会費1,000円（2年目以降は年会費1,000円が必要）と活動用エプロン代1,000円が必要。
- 6 **申込方法** 令和4年6月5日（月）～6月16日（金）の間に、下記申込先まで電話でお申込みください。
- 7 **研修日程** 天候等により、日程が変更になる場合があります。

	実施月日	会場	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
1	7月4日（火）	総合あんしんセンター 2階大会議室	オリエンテーション	ヘルスマイトと地区組織活動 食生活改善推進協議会 事務局		国民・県民・市民の健康の現状 保健所 所長				
2	7月5日（水）	総合あんしんセンター 2階大会議室	「健康日本21」について 健康増進課 栄養士	食品衛生と食中毒予防 生活食品課 食品衛生監視員		高知市の主な健康づくりの取組 健康増進課長	食品表示を健康づくりに生かそう 健康増進課 栄養士			
3	7月13日（木）	総合あんしんセンター 2階大会議室	口と歯の健康づくり 健康増進課 歯科医師		バランスのとれた食事について（理論と演習） 健康増進課 栄養士					
4	7月20日（木）	高知市保健福祉センター 栄養実習室	災害に備えて 健康増進課 栄養士	年代別食育（食事バランスガイドの活用含む） 健康増進課 栄養士		対象別献立のポイントと調理に関する基本と演習① 健康増進課 栄養士				
5	7月21日（金）	高知市保健福祉センター 栄養実習室	身体活動・運動習慣のある生活 健康増進課 栄養士	食育推進とヘルスマイトの役割（高知市食育推進計画について） 健康増進課 栄養士		調理に関する基本と演習② 健康増進課 栄養士				
6	7月27日（木）	高知市保健福祉センター 栄養実習室	生活習慣病の概要と予防のポイント 成人保健担当 保健師		期待されるヘルスマイト活動 食生活改善推進協議会長	生活習慣病予防の食事、単身者のバランスのとれた食事（講義・調理実習を通してヘルスマイト活動の実際を学ぶ） 食生活改善推進員				
7	8月2日（水）	総合あんしんセンター 2階大会議室	環境学習 環境業務課		健康と運動 健康増進課 理学療法士			修了式	入会手続き（協議会役員）	

申込み
連絡先

高知市保健所 健康増進課 〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7番45号
TEL 088-803-8005