

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8年7月1日（水）～7月31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）と別途、活動用エプロン代・Tシャツ代として自己負担が必要。
- 6 **申込方法** 令和8年6月1日（月）～6月11日（木）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1日(水)	総合あんしんセンター	オリエンテーション	ヘルスマイトと地区組織活動		国民・県民・市民の健康の現状				
	3階中会議室		食生活改善推進協議会 事務局		地域保健課 副参事				
2 7月3日(金)	総合あんしんセンター	「健康日本21」について	高知市の主な健康づくりの取組		食品衛生と食中毒予防		食品表示を健康づくりに生かそう		
	3階中会議室		健康増進課 栄養士	健康増進課長	生活食品課 食品衛生監視員	健康増進課 栄養士			
3 7月10日(金)	総合あんしんセンター	口と歯の健康づくり		バランスのとれた食事について (理論と演習)					
	3階中会議室	健康増進課 歯科医師		健康増進課 栄養士					
4 7月16日(木)	高知市保健福祉センター	身体活動・運動習慣のある生活	年代別食育 (食事バランスガイドの活用含む)		対象別献立のポイントと調理に関する基本と演習				
	栄養実習室		健康増進課 栄養士	健康増進課 栄養士	健康増進課 栄養士				
5 7月17日(金)	高知市保健福祉センター	災害に備えて	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)		災害時の食について (バッククッキングによる調理実習)				
	栄養実習室		健康増進課 栄養士	健康増進課 栄養士	健康増進課 栄養士				
6 7月24日(金)	高知市保健福祉センター	生活習慣病の概要と予防のポイント	期待されるヘルスマイト活動		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)				
	栄養実習室		成人保健担当 保健師	食生活改善推進協議会長	食生活改善推進員				
7 7月31日(金)	総合あんしんセンター	環境学習		健康と運動		修了式	入会手続き (協議会役員)		
	2階大会議室	環境業務課		健康増進課 理学療法士					

**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