

# 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6年7月2日（火）～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）と活動用エプロン代1,000円が必要。
- 6 **申込方法** 令和6年6月3日（月）～6月12日（水）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2日（火）	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					
	2階大会議室	食生活改善推進協議会 事務局	保健所 所長						
2	7月3日（水）	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				
	2階大会議室	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5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）						
	2階大会議室	健康増進課 歯科医師	健康増進課 栄養士						
4	7月18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19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（パ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25日（木）	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（水）	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