

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和元年 5月9日
発信課	保健指導課栄養係
担当者	村田
連絡先	電 話 23-7816(直通)
	FAX 25-1151
	E-mail hokensidou@city.asahikawa.hokkaido.jp

分 類	募集
日 程	5 月 9 日 ~ 6 月 26 日
発表項目 (行事名)	ヘルスマイト養成講座
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	<p>市民の食生活を通じた健康づくりを支援するため、地域における普及啓発活動の中心的な役割を果たすボランティアである「ヘルスマイト」の養成講座を開催します。</p> <p>1 開催日時 令和元年7月10日から10月10日までの期間で必要な項目を受講します。</p> <p>2 対象者 ・旭川市内に住所を有し、健康的なや食生活や食育に関心がある方。 ・受講後は食生活改善協議会に所属し、ボランティア活動ができる方(年齢制限はありません)。</p> <p>3 定員 25人程度(先着順)</p> <p>4 受講料 調理実習時のみ300~500円必要です。</p> <p>5 申込先 旭川市保健所保健指導課栄養係 電話23-7816(直通)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>~ヘルスマイトとは~ 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民の食生活を通じた健康づくりのため各地域で活発にボランティア活動を行っています。 旭川市では、現在104人(平成31年4月現在)の推進員が健康づくりのための食を普及活動をしています。</p> </div>
添付資料	<p>有 ヘルスマイト養成講座のご案内、カリキュラム</p> <p>※ 有の場合、資料の内容を記入すること。なお、別途冊子等の配付を希望する場合は、その旨記入すること。</p>
報道(取材)に 当たってのお願い	
備 考	

ヘルスマイト養成講座

募集中!

食のボランティアさんを募集します!

- 期 間 7月から10月までの期間に、健康づくりのための食生活や食育に関する講義、調理実習、体操実技など必要な項目を受講します。
- 会 場 第三庁舎保健所棟、第二庁舎 ほか
- 対象者 ◎旭川市内に住所を有し、健康的な食生活や食育に関心がある方
◎受講後、旭川食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動ができる方
- 費 用 調理実習時に1回あたり300円～500円かかります。
- 募集期限 6月26日（水）
- お問合せ・申込み先



保健所保健指導課 栄養係
電 話 23-7816

男性の受講も大歓迎！
興味のある方は、
ぜひお申込みください。



『ヘルスマイト』をご存知ですか？



ヘルスマイト（食生活改善推進員）は、
「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、健康的な食生活について学んだことを自ら
が実行しながら、家族、お隣さん、お向かいさん、お友達へと健康の輪を広げるために、
食を通したボランティア活動をしています。

旭川市では、今年も「ヘルスマイト」になるための養成講座を開催します。

ぜひ、あなたも講座を受講し、
「ヘルスマイト」として活動しませんか。

旭川市では、
104名（H31.4.1現在）の
「ヘルスマイト」が活動しています。

食生活改善推進員に関する内容について、ホームページに掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

（検索方法）旭川市役所トップページ→くらし→健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育→旭川市食生活改善推進員



ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座カリキュラム

【必須項目】 全7回

期間：令和元年7月10日から10月10日まで

〔選択項目①〕 A～Cのうち1つ以上選んでください。

番号	日 時	内 容
1	7月10日(水) 午前10時から 正午まで	開講式 オリエンテーション
		「食生活改善推進員の制度と活動」 講師：保健所 管理栄養士
2	7月24日(水) 午前10時から 正午まで	「献立の立て方と食品成分表の使い方」 講師：保健所 管理栄養士
3	8月6日(火) 午前10時から 正午まで	「食品衛生と食環境」 講師：保健所 食品衛生監視員
4	8月31日(土) 午後1時30分から 午後3時まで	旭川市食生活改善地域講習会 「子どもの食育」について 講師：北海道教育大学旭川校 教授
5	9月13日(金) 午前10時から 正午まで	「健康づくりと運動」 講師：保健所 保健師
		「イス体操とストレッチ」 講師：体操指導員
6	10月4日(金) 午前10時から 正午まで	「食生活改善協議会の活動」について 講師：旭川市食生活改善推進員
		グループワーク「ヘルスマイトの活動」 講師：保健所 管理栄養士
7	10月10日(木) 午前10時から 午後3時まで	「楽しく健活セミナー」 講師：株式会社明治 管理栄養士
		修了式
		依頼状交付式 食生活改善協議会入会式

番号	日 時	内 容	備 考
A	8月31日(土) 午前10時30分から 午前11時45分まで	旭川市食生活改善地域講習会 「健康づくりのための減塩生活」 講師：北海道栄養士会旭川支部 会長	市民向け 地域講習会
B	9月20日(金) 午前10時から 正午まで	「生活習慣病を予防する食生活」 講師：株式会社ヤクルト北海道 管理栄養士	ヘルスマイト 公開講座
C	9月26日(木) 午後1時30分から 午後3時まで	乳和食セミナー 「牛乳で美味しく減塩」 講師：一般社団法人北海道乳業協会 乳和食推進リーダー	ヘルスマイト 公開講座

〔選択項目②〕 D～Gのうち2つ以上選んでください。

番号	日 時	内 容 ※調理実習	教材費
D	7月19日(金) 午前10時30分から 午後1時まで	「栄養バランスのとれた食事」 ～調理の基本を学ぼう～ 講師：保健所 管理栄養士	500円
E	7月29日(月) 午前10時30分から 午後1時30分まで	食を育む料理教室 「野菜が主役の料理教室」 講師：保健所 管理栄養士	500円
F	9月10日(火) 午前10時から 午後1時まで	「旭川市食生活改善地域講習会」 講師：旭川市食生活改善推進員 (市委託事業)	300円
G	10月1日(火) 午前10時30分から 午後1時まで	「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 講師：保健所 管理栄養士	500円

☆養成講座を修了するためには、【必須項目】全7回に加えて、〔選択項目①〕A～Cのうち1つ以上、〔選択項目②〕D～Gのうち2つ以上を選択することが必要です。
調理実習は、別途費用がかかります。

☆養成講座修了後には、旭川食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動をさせていただくこととなります。