**令和３年度　三春町ヘルスメイト養成講座を開催します。**

ヘルスメイトとは、栄養や健康づくりに関する知識を学び、町民の健康増進や食生活の改善などの活動を行う方々のことです。

今回の講座終了後は、食生活改善推進員としての活動や、町で行っているさまざまな健康づくり関連の活動に参加することができます。ご自身の健康やご家族の健康を考えるきっかけが欲しい方、地区で活躍したいけど何をしたらよいか分からない方など、あなたの学ぶ意欲を応援します。

■**受講資格**　**※下記までお申し込みください。**

　・年齢、性別を問わず、食に関すること、健康づくりに関することに興味のある方。

　　　（男性も多く受講されています）

　・町が開講する講座を受講することが可能な方

**≪カリキュラム≫**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項　　目 | 日　　程 | 講　習　内　容 | 講師 |
| オリエンテーション  ①食生活改善推進員と地区組織活動  ②町民の健康状態について  ③三春町の国保や介護について | **9月17日（金）**  **9：30～15：10** | ○市町村・県・全国食生活改善推進員連絡協議会の概要  ○三春町食生活改善推進員会及びヘルスメイトの会の活動  ○三春町町民の健康の現状と健康づくりの課題  ○三春町の国保医療について  ○三春町の介護の現状 | 三春町役場職員  （保健師・栄養士等） |
| ④乳幼児期か  ら高齢期まで  の食事について | **9月21日（火）**  **8：40～15：10** | ○年代別食育　乳幼児期  学童期、思春期  青年期、壮年期  （特定健診、生活習慣病予防  含む）  ○食物アレルギーについて  ○高齢期の食事  　　誤嚥予防  　　介護食の作り方 | 三春町役場職員  （保健師・栄養士等）  星総合病院職員 |
| ⑤町の事業について | **9月22日（水）**  **9：00～15：00** | 見学  ○にこにこ元気塾  運動  ○サークル活動している団体と一緒に運動 |  |
| ⑥ベジチェックの実施  ⑦食品衛生 | **9月24日（金）**  **10：00～15：00** | ○測定器を使って自分の野菜の摂取状況を測定  ○食品衛生と食中毒予防  ○正しい手洗い法（実習） | 薬剤師  県中保健福祉事務所職員 |
| ⑧健康づくりについて | **9月29日（水）**  **10：00～11：30** | 講演  ○食をとおした健康づくり  について | 会津短期大学部教授  福島県栄養士会会長  鈴木　秀子氏 |

※　都合により、日程や内容が変わることがあります。

**申込み先　　三春町保健福祉課　保健医療グループ　電話　０２４７（６２）５１１０**