



久万高原町食生活改善推進協議会員 (ヘルスメイト)を募集しています！

一緒に久万高原町の健康づくり・食育の輪を広げませんか？

食生活改善推進協議会員(ヘルスメイト)は、「私達の健康は私達の手で」のばそう健康寿命つなごう郷土の食」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア団体です。現在、久万高原町では約35名の会員が在籍しています。

減塩



主な活動としては、地域の公民館や保健センターなどで、生活習慣病予防などをテーマに調理実習も取り入れた講習会を開催したり、子どもたちには、食の大切さを楽しく身につけていただけるような講話や調理体験を食育教室の中で行ったりしています。また、様々な機会を通して、リーフレットやレシピの配布を行い、子どもから高齢者まで各年代に応じた健康づくり・食育活動をすすめています。

まずは、食生活改善推進協議会員対象の研修会を受講し、健康づくりに関することを学んでみませんか？興味がある方はぜひ保健センターまでご連絡ください。

研修



- 対象：食生活推進協議会員および協議会入会に興味がある方(町内在住)
- 回数：年5回
- 会場：保健センター
美川農村環境改善センターなど
- 内容：健康づくりに関する医学的講義
生活習慣病・介護予防と食生活健康づくりのための運動と実践
調理実習など

※詳しい内容につきましては、保健センターまでお問い合わせ下さい。

募集中!

私たちと一緒に活動しましょう!



久万高原町食生活改善推進協議会員への
申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎21-2700