



食生活改善推進員は「ヘルスマイト」または「食改（しょっかい）さん」の愛称を持ち、全国で約22万人の会員が、食を通したボランティア活動を行っています。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、昭和45年に全国組織を結成し、現在も各市町村で普及活動が進められています。うるま市食生活改善推進協議会は旧4市町の合併に伴い平成18年に発足され、現在会員75人で活動しています。

### 食生活改善推進員とは

**保健活動  
一口メモ**

**健康支援課  
☎973-3209**

### 活動内容

食生活改善推進員は年間を通して様々な事業を行っています。

#### 【平成23年度活動内容の一部】

##### 【6月・食育月間】

うるまの幸御膳調理実習教室（うるま市の特産品を使って考案したヘルシーメニューの調理実習教室）

##### 【10月】

よい食生活のすすめ料理教室（カルシウム豊富な乳製品を使ったメニューの調理教室）

##### 【11月】

生活習慣病予防教室（メタボ予防についての講話と調理教室）

##### 【1月】

男性のための料理教室

##### 【2月】

うるま市生涯学習フェスティバル（沖縄料理のカロリー表示の展示、もずくの和え物試食品配布、来場者の腹囲測定など）

##### 【3月】

親子料理教室



☎973-3209

- ※性別は問いません。
- 【定員】20名
- 【場所】健康福祉センター  
うるま 視聴覚室A
- 【参加費】テキスト代1200円
- 【締め切り】7月25日（水）
- 【お申し込み先】健康支援課

養成講座のご案内  
～あなたも食生活改善推進員に！～

結成7年目のうるま市食生活改善推進員は、今回、新規会員を募集し養成講座を開講します。ぜひ、食と健康に関する内容を学習し、素敵な仲間と一緒にうるま市での健康づくり活動にご参加ください！

【対象】うるま市在住の方で、うるま市食改養成のための連続講座と調理実習（合計20時間程度）に参加し、その後平成25年度から、食改として継続的にボランティア活動のできる方。

## 平成24年度 食生活改善推進員養成講座 日程

開催日	時間	講習内容
1 7月27日(金)	14時～16時	【開講式】期待される食生活改善推進員活動
2 7月31日(火)		食生活の現状と課題・年代別の食育について
3 8月3日(金)		食品衛生と食環境の保全
4 8月9日(木)		うるま市民の健康状態・健康うるま21について
5 8月15日(水)	9時～12時	健康づくりと身体活動（運動の理論と実践）

その他、平成24年度にうるま市食生活改善推進員が行う調理実習教室に参加し、調理や事業内容を学習します。

# うるま市食生活改善推進員の活動

～うるま市食改養成講座参加者募集～