

平成31年度 大空町食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座プログラム

会場：女満別研修会館第2会議室、調理室

回	日 程	項 目	講 師	持ち物
1	6. 28(金) 10:00～10:15 10:20～12:00 13:00～14:00 14:05～14:35 14:40～15:00	開講式・オリエンテーション 生活習慣病の予防と健康づくり 大空町の健康課題と現状 食生活改善推進員と地区組織活動 地区組織活動の進め方(グループワーク)	管理栄養士 保健師	筆記用具 お弁当
2	7. 3(水) 10:05～12:00 13:00～14:30 14:35～15:00	身体のしくみと栄養素・食品の関係 歯と口の健康 地区組織活動の進め方(グループワーク)	管理栄養士 歯科衛生士 保健師	筆記用具 テキスト ファイル お弁当 歯ブラシ・手鏡
3	7. 5(金) 10:05～11:10 11:15～12:00 13:00～14:30 14:35～15:00	ライフステージごとの食品摂取の目安 暮らしの中の食品衛生 食品の組み合わせ方（なにをどれだけ） 地区組織活動の進め方(グループワーク)	管理栄養士 保健師	筆記用具 テキスト ファイル お弁当 レシピ集
4	7. 10(水) 10:05～11:00 11:05～12:00 13:00～14:00 14:05～14:30 14:35～15:00	調理の基本 食品の組み合わせ方（実践） 〃 食品成分表の使い方 地区組織活動の進め方(グループワーク)	管理栄養士 保健師	筆記用具 テキスト ファイル お弁当 計算機 レシピ集
5	7. 17(水) 10:05～13:30 13:35～14:30 14:35～15:00	調理実習（試食含む） 食品成分表の使い方（栄養計算） 地区組織活動の進め方(グループワーク)	管理栄養士 保健師	筆記用具 テキスト ファイル エプロン 計算機
6	7. 24(水) 10:05～11:25 11:30～12:00 13:00～14:00 14:05～14:35 14:45～15:00	健康づくりと身体活動 大空町食生活改善推進協議会の活動 食品の組み合わせ方（確認） 地区組織活動の進め方(グループワーク) 閉講式	インストラクター 管理栄養士 保健師 食生活改善推進員	筆記用具 テキスト ファイル お弁当 動きやすい服装

※食生活改善推進員の役割

自らがよりよい健康な生活を実践するとともに、ボランティアとして地区組織活動を行い、健康づくりを町全体に広める役割を担う。

- ・ 健康の保持、増進に関する正しい知識、技術の普及啓発活動をする。
- ・ 健康に関する問題の発見、なげかけ、解決する方法等について、地域で話し合う時の世話役を務める。
- ・ 健康に関する事柄について、地域と行政とのパイプ役を担う。

平成31年度 大空町食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座内容

項 目	講 座 内 容
生活習慣病の予防と健康づくり	身体のしくみと生活習慣の関係 特定健診・特定保健指導と健康日本21（第二次） 生活習慣病の発症予防と重症化予防 ・メタボリックシンドローム ・糖尿病、高血圧、脂質異常症 ・心血管疾患と慢性腎臓病
大空町の健康課題と現状	社会保障の視点でみた大空町の特徴 ・介護・医療・健診データ ・栄養・食生活の背景 大空町の健康づくり活動
食生活改善推進員と地区組織活動	食生活改善推進員の役割 地区組織活動の進め方
身体のしくみと栄養素・食品の関係	食べ物のゆくえと代謝 正常な身体を維持するための食（4つの食品群） 日本人の食事摂取基準2015年版 エネルギーになる栄養素とインスリンの仕事 生活リズムと身体のリズム
歯と口の健康	むし歯や歯周病の予防 食生活との関係や全身の健康に及ぼす影響
ライフステージごとの食品摂取の目安	性別・年代別の身体の特徴と食品摂取の目安 必要なエネルギー及び栄養素の目標量
暮らしの中の食品衛生	食中毒の予防 食品表示の見方と活用
食品の組み合わせ方（なにをどれだけ）	具体的な食品の摂り方 ・1日の食品の目安から食事配分へ ・1食（主食、主菜、副菜）のバランス
食品の組み合わせ方（実践）	テーマを決め、献立を考える
食品の組み合わせ方（確認）	食べ方（考えた献立）を確認する ・食品（栄養素）の選び方 ・1食の組み合わせ ・生活リズムと食事配分
調理の基本	計量の仕方、食品重量の目安 調味パーセント
食品成分表の使い方（栄養計算）	食品成分表の見方 成分値の調べ方 栄養量の計算方法
調理実習	適切に食品を取り扱い、無駄なく美味しく調理する 味、量、盛りつけは適当か試食を通して考える
健康づくりと身体活動	身体活動と健康への影響 身体活動量の目安
大空町食生活改善推進協議会の活動	大空町食生活改善推進協議会組織と活動内容
地区組織活動の進め方（グループワーク）	講座で印象に残ったことや実践したいことなど話し合う 自分たちで取り組みたい活動を考える