



ご存知ですか？

私たちは延岡市の「食」のボランティア『食改』です！



食改てなあに!?

☺ **正式名称は『食生活改善推進員(ヘルスマイト)』です！**

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本ですが、毎日の自分の食生活を改善しようとする、いろいろむずかしい問題にぶつかります。そんな時、あなたの相談相手になってくれたり、実際の調理を教えてくれる身近な存在の人がいたらよいと思いませんか？ …… それが『食生活改善推進員』です。

どこで、どんなことをしているの!?

推進員は現在市内に 40 名程おり、7 地区に分けてそれぞれ地区での活動を行っています。

1 年間に 4 回程度研修を受け、地区の皆さんの食生活改善のため勉強した内容を、地域での講習会にてお伝えしています。

❖ **あなたの地区でも、食生活改善推進員による講習会を実施しませんか？**

延岡市民 5 人以上で実施できます。

❖ **あなたも食生活改善推進員になってみませんか？**

18 歳以上市民・性別は問いません！

あなたも一緒に！

次年度の食生活改善推進員を募集しています

推進員になるためには？

- 延岡市民の方で、活動に意欲的な方が対象です。
- 市の栄養士が実施する研修を20時間受ける必要があります。1年目は準会員として数回研修日を設けます。その後も毎年スキルアップのための研修会を行います。

推進員の活動

- 市の委託事業として、各地区公民館や学校等で、野菜たっぷり・塩分控えめの食事を中心に食に関する講習会・調理実習を行います。その他、食のボランティアとして、色んなイベントに参加したり身近な人に食の大切さを伝える活動をしています。



- 活動のメリット
 - ・新たな知識や技術を身に付けることができます。
 - ・地域の方と交流し、地域の健康増進に貢献できます。
 - ・自らの食生活の見直し・改善になります。

※申し込みされた方には、3月中に詳細の文書をお送りします。

☺☺ お問い合わせ・お申込先 ☺☺

(事務局) 延岡市健康長寿課

Tel: 22-7014 fax: 26-8227

E-mail: nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp



ご希望の方はこちらに記入の上、お申し込み下さい（お電話でも受け付けます）。

記入日：令和 年 月 日

住 所： 〒 延岡市

氏 名： 生年月日： (歳)

電話番号：