

## ヘルスマイトとは？

---

地域で活躍している食生活改善推進協議会会員の愛称です。食改(しょっかい)さんと呼ぶこともあります。ヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で食生活の改善や食育の普及活動を行うボランティアです。ご興味がある方は、ぜひ一緒にボランティア活動をしてみませんか？男性の参加も大歓迎です！

## 活動内容

---

### ◆会員研修◆

食に関することはもちろん、生活習慣病予防や高齢者のフレイル予防など、こどもから高齢者まで各世代に合った健康づくり活動について楽しく学習をしています。

### ◆料理教室◆

おやこ料理教室や郷土料理、生活習慣病予防など、様々なテーマで料理教室を開催しています。それぞれのテーマに合ったレシピを実際に調理し、皆で試食します。



## ヘルスマイトになるには

---

宇多津町保健センターで開催される計10回の養成講座を受講すると、終了証が交付されヘルスマイトとして登録できます。特別な資格は必要ありません。養成講座の受講をご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。

### ◆対象者◆

町内在住で、健康のため食生活の改善に関心があり、講座終了後「ヘルスマイト」として地域でボランティア活動を行える方。