

## ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和4年度）

### 〈4月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
令和4年度 定期総会	

### 〈5月〉

事業名	活動内容
研修会	講話：「第3次函館市食育推進計画について」 講師：健康増進課 管理栄養士
離乳食勉強会	市主催の離乳食教室に向けた勉強会

### 〈6月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
調理実習	テーマ：「フレイル予防の食事など」

### 〈7月〉

事業名	活動内容
研修会	テーマ：骨についてのセミナー （雪印ピーンスターク）
離乳食勉強会	市主催の離乳食教室に向けた勉強会
函館市健康増進計画策定推進委員会	委員として出席（会長）
渡島ブロック会議	

### 〈8月〉

事業名	活動内容
パパ主役！子どもと一緒にチャレンジクッキング 【主催：函館市】	講師や参加者の補助を担当
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
調理実習	テーマ：「よりよい食生活をすすめるための」献立（減塩メニュー等）

### 〈9月〉

事業名	活動内容
離乳食勉強会	市主催の離乳食教室に向けた勉強会

### 〈10月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト（若者世代）	特別授業：調理実習、講話等 自主事業として講師を担当（対象：大妻高等学校生徒）
ウェルネスFesはこだて （主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会）	10/8：食育ブース出展「ヘルスマイトベジプラコーナー」 10/9：食育ブース補助「おいしく！減塩体験」

〈11月〉

事業名	活動内容
創立50周年記念誌配付	
調理実習	テーマ：「ベジプラ！楽うまレシピ」「学生のための食習慣術」から
シニアカフェ事業	脳トレドリル 低栄養についてのミニ講話 食育ランチョンマット（紙製）の配布など （美原町会、東山町会にて実施）
函館市食育計画策定推進委員会 （書面開催）	委員として出席（会長）
道食改 ブロック編成会議	開催地：札幌 会長出席

〈12月〉

事業名	活動内容
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当

〈1月〉

事業名	活動内容
全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト 働き世代の料理教室（2回実施）	自主事業として講師を担当
調理実習	テーマ：「乳和食」
ヘルスマイト養成講座開講式	会長挨拶

〈2月〉

事業名	活動内容
研修会	講話：「生活習慣病予防の食事」 講師：健康増進課 管理栄養士
離乳食教室 【主催：函館市】	参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当
函館市健康増進計画策定推進委員会	委員として出席（会長）

〈3月〉

事業名	活動内容
ヘルスマイト養成講座修了式，新入会説明会	
調理実習	テーマ：「生活習慣病予防レシピ他より」
調理実習室大掃除	保健センター調理実習室の大掃除
プロに学ぶ料理教室～野菜をおいしく食べよう～ 【主催：函館市】	講師や参加者の補助を担当
函館市健康増進計画策定推進委員会	委員として出席（会長）