

食を通じて地域を健康にするボランティア！

食生活改善推進員 養成教室



令和6年度 受講生募集！

食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じたボランティア活動を行っています。栄養教室や講習会で研修した知識や調理方法を普及するなど、子どもから高齢者を対象に幅広く、健康づくりのために活動しています。



★教室を修了した方は修了証書が交付され、盛岡市の食生活改善推進員として活動していただきます。

申し込み

- 対象**
- 盛岡市に住民票がある18歳以上の方
 - 修了後、食生活改善推進員として活動のできる方
 - 7回の教室のうち5回以上出席できる方（原則7回受講）

募集定員

24名

令和6年 **7月19日(金) 10時**より電話受付開始
盛岡市保健所 健康増進課 **019-603-8306** 先着順になります。
【募集〆切】令和6年8月8日(木) 受付期間内であっても定員になり次第締め切ります。

費用

2,000円程度（テキスト、食品成分表代として）

会場

盛岡市保健所（盛岡市神明町3-29）

受講期間

令和6年8月23日(金)～令和7年2月21日(金) 全7回

- ◆1日単位の出席が必要となります。
- ◆災害等の影響により、内容の変更や教室を中止する場合があります。
- ◆詳しい日程は裏面をご覧ください。

申し込み・問い合わせ先

盛岡市保健所 健康増進課

〒020-0884 盛岡市神明町3-29

TEL 019-603-8306 / FAX 019-654-5665

※ お問い合わせは、平日の9時～17時にお願い致します。

食生活改善推進員養成教室 日程

第1回～5回の教室後には自己学習の課題があります

第1回

8/23
(金)

【時間】 10時～12時

項目

1. 開校式
2. オリエンテーション
3. 食生活の現状・栄養の基礎知識
4. 食事バランスガイドについて
5. もりおか健康21プランについて

内容

- ◆ 食生活の現状・栄養素の働きについて
- ◆ 食事バランスガイド
- ◆ 盛岡市における保健活動・食育活動の現状について
- ◆ 盛岡市食育推進計画

第2回

9/20
(金)

【時間】 10時～14時30分

項目

1. 食品衛生について
2. 調理実習



内容

- ◆ 食中毒予防のための衛生管理
- ◆ 食品の品質表示について

第3回

10/18
(金)

【時間】 10時～14時30分

項目

1. 生活習慣病の概要と予防のポイント
2. 食育について
3. 調理実習



内容

- ◆ メタボリックシンドロームと主な生活習慣病予防について
- ◆ 対象別の食育について



第4回

11/15
(金)

【時間】 10時～14時

項目

1. 健康づくりと身体活動について
2. 口腔衛生と口腔ケアについて
3. 地区活動紹介

内容

- ◆ 健康づくりのための身体活動
- ◆ 運動の必要性と実技
- ◆ 歯周病予防、口腔ケアについて
- ◆ 食改活動紹介

第5回

12/20
(金)

【時間】 10時～14時30分

項目

1. 献立の立て方
2. 食品成分表の見方・使い方
3. 調理実習

内容

- ◆ 献立を立てるときのポイント
- ◆ 自分たちで献立を立ててみよう
- ◆ 食品成分表の見方・使い方



第6回

1/17
(金)

【時間】 10時～14時30分

項目

1. 地産地消について
2. 郷土食について
3. 調理実習

内容

- ◆ 盛岡市の食の生産と流通について
- ◆ 地域の食材を生かした、健康で豊かな食生活について



第7回

2/21
(金)

【時間】 10時～12時

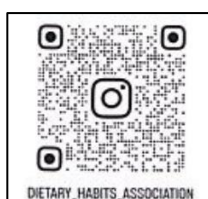
項目

1. 修了式
2. 食生活改善推進員の役割と地区組織への参加
3. 食生活改善推進員地域活動の事例発表
4. 食改員との懇談会

内容

- ◆ 修得した知識、経験を地域の健康づくりに反映させる方法

全国の食生活改善推進員の活動が紹介されています！



日本食生活協会ホームページ [日本食生活協会協会公式Instagram](#)

講義や実習を通じて仲間と共に楽しく学び、地域の健康づくりのボランティアをしてみませんか？

