

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8年度 受講生募集！



地域での食育料理教室



野菜摂取量アップイベント



イベントでのおふるまい



生活習慣病予防の研修会

### 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。

※食生活改善推進員推進協議会に入会後は年会費が必要です。

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。

募集定員  
**24名**

#### 申し込み

##### 対象

- 盛岡市に住民票がある概ね20歳以上の方
- 修了後、食生活改善推進員として入会し活動のできる方
- 7回の教室のうち5回以上出席できる方（原則7回受講）

令和8年 **7月3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8年8月3日(月) 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

3,000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8年8月21日(金)～令和9年2月19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 **019-603-8306**

詳細はこちら→

〒020-0884 盛岡市神明町3-29 盛岡市保健所庁舎6階  
※お問い合わせは、平日の9時～17時にお願いいたします。

盛岡市 食のボランティア栄養教室



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

8/21  
(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

9/18  
(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

10/23  
(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

11/20  
(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

12/18  
(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. こころとからだの健康づくり
4. 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

1/15  
(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

2/19  
(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インスタグラム

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？

