

食生活改善推進員になりませんか？

☆食生活改善推進員(通称 ^{しょっかい}食改さん)とは

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食生活改善を通じた地域の健康づくりボランティア活動をしています。40～70代の女性、男性会員が活躍中です！

☆どんな活動をしているの？

学習会を通して食の知識を深め、健康に過ごすための食事について幅広い年代の方々に食育講座を行う等の地域活動に取り組んでいます。

野々市市食生活改善推進協議会のホームページもご覧ください。

<https://www.city.nonoichi.lg.jp/soshiki/18/1298.html>



子ども達と一緒に
楽しく活動して
います！



学習会で生活習慣病
について学び、地域
の方々に普及してい
ます！

☆食生活改善推進員として活動するには？

基礎コース(下記の講習会)を8割以上(時間数)受講し、翌年度に市協議会に加入することで食生活改善推進員として活動ができます。

☆申込み・問い合わせ

健康推進課(保健センター内)

住所:野々市市三納三丁目128番地

TEL:(076)248-3511

講習会の日程については
裏面をご確認ください



❖令和8年度 食生活改善実施者基礎コース カリキュラム

	開催日	時間 (計 20 時間)	講義内容 / 調理実習
①	5月26日(火)	10時～正午(2時間)	開講式 食生活改善推進員の役割と地域活動 健康日本21と野々市市の現状
②	6月29日(月)	10時～正午(2時間)	身体活動・運動 食事摂取基準
③	7月24日(金)	10時～14時(4時間)	バランス食 調理実習①
④	9月3日(木)	10時～正午(2時間)	食品衛生・食環境保全
⑤	10月16日(金)	10時～14時(4時間)	フレイル予防 調理実習②
⑥	11月20日(金)	10時～14時(4時間)	野々市市の特産品、野菜の特性 調理実習③
⑦	12月8日(火)	10時～正午(2時間)	閉講式、修了証授与 食改との交流会

❖定員 各20名まで(先着順)

❖場所 保健センター(野々市市三納三丁目128番地)

❖締切 令和8年5月21日(木)