

## 山梨市食生活改善推進員養成講習会について

山梨市食生活改善推進員会は、食を通じた健康づくりとして、「栄養・食生活」についての知識や技術を学び、地域のボランティアとして活動しています。  
全国的な組織であり、食生活改善推進員として活動するためには、市で行われる養成講習会を受講する必要があります。

### ○対象○

受講後、山梨市食生活改善推進員として活動できる方  
山梨市に住んでおり、概ね65歳までの方

### ○費用○

無料

### ○持ち物○

筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物

### ○実施内容○

食生活の改善、公衆衛生等に関する知識と実践のための技術を習得するために、食品衛生、栄養、生活習慣病予防、献立作成、調理実習等の(1)～(7)までの内容を含んだ講座を実施しています。

- (1) 食生活改善推進員と地区組織活動
- (2) 国民の健康状況と生活習慣病予防
- (3) 健康日本21
- (4) 食育（食事バランスガイドを使って）
- (5) 食品衛生と食環境保全
- (6) 調理（理論と実習）
- (7) 身体活動・運動（理論と実技）



○日時○

9月下旬～翌年2月まで

平日午前10時～15時40分まで

(月1回ほどの講習会です。7月ごろに日程表を参加者に送付します)

○申込方法○

地域で活動している食生活改善推進員さんを通して、市に申込をする。

広報等でお知らせを確認をしていただき、市健康増進課へ直接または電話で申込をする。

○修了後の活動○

養成講習終了後は、山梨市食生活改善推進員に加入し、地域ごとに活動を行います。

○お問い合わせ○

山梨市役所 健康増進課

☎22-1111 (内線:1164~1169)