

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 食改さん)とは

「私たちの健康は私たちの手で」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。女性、男性会員ともに活躍中です！

☆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！



栄養バランスを考えた
レシピの作成や調理実
習をしています！

☆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7年度 食生活改善実施者基礎コース カリキュラム

【コース①】

開催日	時間（計 20 時間）	講座内容
6 月 5 日（木）	10 時～12 時（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
7 月 4 日（金）	10 時～15 時（5 時間）	身体活動・運動 食事摂取基準、バランス食、調理実習①
9 月 1 日（月）	10 時～12 時（2 時間）	食品衛生・食環境保全
10 月 3 日（金）	10 時～15 時（5 時間）	フレイル予防 野々市市の特産品、野菜の特性、調理実習②
選択講座	（4 時間）	※6 月から 11 月末までに開催する講座から 1 つ選択し受講。 詳細は決まり次第お知らせします。
12 月 4 日（木）	10 時～12 時（2 時間）	閉講式、修了証授与 食改との交流会

【コース②】 ★はコース①と同時開催

開催日	時間（計 20 時間）	講座内容
8 月 21 日（木）	10 時～12 時（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
9 月 1 日（月）★	10 時～12 時（2 時間）	食品衛生・食環境保全
10 月 3 日（金）★	10 時～15 時（5 時間）	フレイル予防 野々市市の特産品、野菜の特性、調理実習①
11 月 10 日（月）	10 時～15 時（5 時間）	身体活動・運動 食事摂取基準、バランス食、調理実習②
選択講座	（4 時間）	※8 月から 11 月末までに開催する講座から 1 つ選択し受講。 詳細は決まり次第お知らせします。
12 月 4 日（木）★	10 時～12 時（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 1 2 8 番地）

✿締 切 【コース①】 令和 7 年 5 月 30 日（金）
【コース②】 令和 7 年 8 月 14 日（木）