

# 令和8年度食生活改善推進員養成講習会カリキュラム

日時	講義と実習					持ち物
	9:30	10:00	10:30	11:00	12:30	
1 8月31日(月)	開講式	健康づくり総論 (ひたちなか保健所長)		食改の地区組織 活動紹介①		筆記用具
2 9月18日(金)	子どもから大人までの 食育		調理室の 使い方	お魚丸ごと食育 (いわしの手開き)		テキスト 筆記用具 エプロン・三角巾
3 10月7日(水)	いつまでも おいしく食べよう 大切な歯の話		いつまでも元気の素は 食べること		生活習慣病と 食習慣①	テキスト 筆記用具 エプロン・三角巾 動きやすい服装
4 10月22日(木)	食中毒と食品衛生 (衛生監視員)		体がよるこぶうれ塩		生活習慣病と 食習慣②	テキスト 筆記用具 エプロン・三角巾
5 12月1日(火)	気持ちよく 身体を動かそう		基本から知ろう 栄養計算			テキスト 筆記用具 電卓
6 12月22日(火)	食改の地区組織 活動紹介②		現役食改さんとの 交流会		修了式	テキスト 筆記用具

振替認定教室	① 7月 1日(水)& 7月17日(金) ② 9月29日(火)&10月15日(木) ③ 11月30日(月)&12月25日(金) ④令和9年2月 9日(火)&2月26日(金)	10:00 ~ 12:00	減塩教室 (食習慣の解析による個別相談と、 尿から食塩摂取量を推定します)	筆記用具
	① 10月 1日(木)&② 10月20日(火)& ③ 11月 6日(金)& ④ 12月 2日(水)&⑤ 12月17日(木)	①②④⑤ 10:00~ 12:00  ③ 13:30~ 15:30	糖尿病教室 (食習慣の解析による個別相談、 運動、血糖測定) <b>*5日セットの教室になりますが ③又は④からの参加も可</b>	筆記用具
	① 11月30日(月)&12月25日(金) ②令和9年2月3日(水)&2月24日(水)	13:30 ~ 15:30	骨粗しょう症検診事後教室 (運動と、食習慣の解析による個別相談)	筆記用具
	① 6月29日(月) ② 8月26日(水) ③ 11月20日(金) ④ 令和9年2月17日(水)	①②④ 9:30~ 11:30  ③ 13:30~ 15:30	運動教室 (楽しみながら日常に取り入れられる 運動教室)	タオル 動きやすい服装
	令和9年1月29日(金)	10:00 ~ 12:00	フォローアップ研修会	筆記用具

\* 講座は内容が変更する場合があります。

\* 欠席の際は、必ずご連絡ください。

\* 講座を6回受講した方に、食生活改善推進員養成講習会修了証を交付します。  
健康推進課や食改主催の教室等に参加することで振替認定できます。(随時ご案内します。)

\* 次年度より、ひたちなか市食生活改善推進員協議会の会員(年会費1,000円)となり、活動が始まります。

【連絡先】 ひたちなか市健康推進課 食改養成担当：藤井，須藤 電話：029-276-5222