

令和8年度 弘前市食生活改善推進員養成講座カリキュラム

(修了の要件：合計20時間以上履修していること)

●講義・実習(履修目標時間:14時間)

日時・会場		内容
9月8日 (火) 〔弘前市 保健センター〕	13:30~14:00	開講式・オリエンテーション
	14:00~15:00	講義 ・期待される食生活改善推進員 ・食生活改善推進員と地区組織活動について
	15:00~16:30	講義 ①国民の健康状態と健康日本21(第3次) 市民の健康状態と第3次健康ひろさき21 ②健康づくりと生活習慣病予防 ③健康と喫煙
10月17日 (土) 〔弘前市 保健センター〕	9:30~10:30	講義・演習 ・栄養・調理・食品衛生の基本
	10:30~13:00	講義・調理実習・試食 ・バランスの良い食事とは
	13:30~14:30	講義 ・食育について(食育の推進・対象別食育について)
11月14日 (土) 〔弘前市 保健センター〕	9:30~13:00	講義・測定 ・ナトリウムとカリウムを測って健康に 試食 ・減塩調味料を使った料理の試食
12月19日 (土) 〔弘前市 保健センター〕	9:30~12:30	調理実習・試食 ・食物繊維がしっかりとれるバランス献立 講義 ・食物繊維の機能と目標量について
	13:00~14:30	講義・実技 ・健康づくりと身体活動
	令和9年 1月16日 (土) 〔弘前市 保健センター〕	10:00~12:00
2月9日 (火) 〔弘前市 保健センター〕	13:30~14:30	講義 ・資源を大切に
	15:00~15:30	修了式並びに委嘱状交付式・オリエンテーション

●食生活改善推進員活動の体験・見学、健康イベント等への参加 (履修目標時間：6時間)

体験・見学や健康イベント等の詳細については、お申し込みいただいた方へ個別にご案内いたします。