

# 令和5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

## ●弘前市保健センターでの講義・実習(履修目標時間:合計14時間)

日 時	内 容	講 師	時間
12/4(月)	13:00~13:30	開講式・オリエンテーション	1.5
	13:30~14:30	・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	
	14:30~16:00	・国民・県民・市民の健康状態と健康日本21（第3次）・健康ひろさき21（第2次） ・健康づくりと生活習慣病予防 ・健康と喫煙	1.5
1/13(土)	10:30~12:40	調理実習・試食 ・低栄養・フレイル予防について 弘前市食生活改善推進員研修会との合同開催 ※エプロン・三角巾をご用意ください	2.5
	13:00~14:30	・健康づくりと身体活動 ※運動できる服装でお越しください	1.5
1/27(土)	10:30~12:40	調理実習・試食 ・バランスの良い食事について ・あと50g、ベジファーストで野菜を食べよう ※エプロン・三角巾をご用意ください	2.5
	13:00~14:30	・栄養・調理・食品衛生と食環境	1.5
2/26(月)	13:00~14:00	・第二次弘前市食育推進計画について ・こどもの食生活について（現状と課題） ・けんこうひろさきこども3か条について	1
	14:00~15:30	こころとからだの健康づくり ・休養・ストレス ・健康とアルコール	1.5
	15:45~16:30	修了式並びに委嘱状交付式	1

## ●食生活改善推進員活動(地域活動)の体験・見学(履修目標時間:合計6時間)

①~⑤の事業の中から見学・体験したい活動を2つ選択してください。

日 時	内 容	会 場 (会場への移動は各自でお願いします。)	注意事項	時間
12/16(土)	① 生涯骨太クッキング講座(見学) ※試食あり	ヒロロ 3階健康ホール (駅前町 9-20)	見学の1週間前までに健康増進課へ連絡をお願いします。	3
12/18(月)	② 桔梗野地区 健康講座(見学)	桔梗野会館 (桔梗野2丁目7-7)		3
12/22(金)	③ 豊田地区 健康講座(見学)	弘前市総合学習センター 2階 調理実習室 (未広4丁目10-1)	(連絡先) 健康増進課 (TEL.37-3750) 健康づくり総合推進係	3
1/6(土)	④ 冬休み親子食育教室(見学) ※試食あり	弘前市保健センター 大会議室 (野田2丁目7-1)	直接会場へお越しください。 食生活改善推進員養成講座担当者または食生活改善推進員がご案内いたします。	4
1/31(水)	⑤ QOL健診(体験・見学)	ヒロロ 3階 健康ホール (駅前町 9-20)		3