

# 食生活改善推進委員

## ～ 養成講座 (健康栄養セミナー) のご案内 ～



- ❖ 6回1コースの講座です
- ❖ 講座を修了された方には、食生活改善推進委員（食・健康づくりのボランティア）として、地域での健康づくり活動への参加をお願いしています

- ◆ 講座内容：保健衛生の現状と健康づくりの取組、食生活改善推進委員と地区組織活動、健康づくり（歯の健康、運動等）、食事の基本、調理実習3回、食品衛生の基礎など
- ◆ 参加費：1,500円（調理実習費一部負担金として1回500円を3回分）
- ◆ 募集人数：東区15人、江南区15人、西区15人
- ◆ 実施時間：午前9時30分～午後1時（予定）（受付：9時15分～）  
※調理実習のない日は12時30分終了予定
- ◆ その他：本養成課程の8割以上を修了された方に対し、修了証書を交付します。
- ◆ 日程

会場	東区	江南区	西区
	東区プラザ (東区役所2階)	亀田健康センター (江南区役所となり)	坂井輪健康センター (西区役所となり)
1回	9月18日(金)	9月3日(木)	9月2日(水)
2回	10月2日(金)	9月11日(金)	9月11日(金)
3回	10月9日(金)	9月29日(火)	9月18日(金)
4回	10月16日(金)	10月6日(火)	10月9日(金)
5回	10月30日(金)	10月13日(火)	10月29日(木)
6回	11月6日(金)	10月29日(木)	11月11日(水)

### ◆ 申込み（詳しくは区役所だよりでご確認ください）

東区会場	東区役所だより・・・	7月19日号（申込期間	7月22日～9月4日）
江南区会場	江南区役所だより・・・	7月5日号（申込期間	7月8日～8月20日）
西区会場	西区役所だより・・・	7月5日号（申込期間	7月8日～8月19日）

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※区役所だより掲載日は、紙面の都合により変更になる場合もありますことをご了承ください。

※申込状況により、開催区にお住まいの方を優先させていただく場合がありますので  
ご了承ください。

### ◆ 問い合わせ先

東区役所健康福祉課健康増進担当	Tel 025-250-2350
江南区役所健康福祉課健康増進係	Tel 025-382-4316
西区役所健康福祉課健康増進担当	Tel 025-264-7433

「食生活改善推進委員」とは??

裏面をご覧ください!





## 「食生活改善推進委員」とは??

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を「食」を通して地域に推進している「食の健康ボランティア」です。  
将来を担う子どもたちや高齢者等へ関わり、バランスの良い食事や日本の伝統食等を伝えています。会員同士が楽しくつながり、生涯における健康づくりを呼びかけています。



## どんな活動をしているの??

新潟市食生活改善推進委員の会員数は323名（R8年4月1日現在）、市内8つの支部で活動しています。

### 小学校や中学校での講習会

小学生や中学生などを対象にバランスのよい食事や食習慣（食育）の大切さを学ぶ教室を開催



### 健康増進普及講習会

減塩や糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など、気になる生活習慣病予防のコツを学ぶ教室を開催



### 地域での依頼講習会

区役所や公民館事業への協力、地域団体での食育活動など様々な場面で活躍中です



～活動を通して～

- ・健康管理に気をつけるようになった!
- ・減塩の勉強をして地域の人に広めることができた♪
- ・仲間づくりができた♪

私達と一緒に楽しく活動しませんか♪



減塩で野菜をたっぷり使ったレシピを新潟市公式クックパッドに公開中!  
食生活改善推進委員が考案したレシピも掲載しています♪おうちごはんの



クックパッドでレシピ公開中!

クックパッド 新潟市

