



令和8年度

食生活改善推進員養成講習会



生活習慣病を予防し、明るく健康的な生活を送るために必要な食生活や運動の知識について学ぶ講習会です。受講後は、食生活改善推進員として活動することができます。

1. 対象者 健康づくりに関心のある方（男女問わず）
2. 募集人数 15名（先着順）
3. 日程、内容

健康づくりを
はじめよう！



開講式と閉講式は必ずご参加ください。

選択教室は、それぞれのテーマ（栄養・生活習慣病予防・運動）から必要回数の教室にご参加下さい。

項目	内容	日時	会場	
必須	開講式 オリエンテーション	7月24日 10時～11時30分	河北町役場	
選択教室	○栄養（講話・調理実習） 食生活改善推進協議会研修会に <u>2回以上参加しましょう。</u>	フレイル予防	8月6日 10時～13時	
		高血圧予防とナトカリ比	9月11日 10時～13時	
		バランスのよい食事	10月6日 10時～13時	
	○生活習慣病予防 健康セミナーや健康フェアに <u>1回以上参加しましょう。</u>	健康フェア	9月26日	サハトベに花
		講演会「慢性腎臓病予防」	1月26日 13時30分～15時	職業訓練センター
	○運動 冬場の運動教室に <u>2回以上参加しましょう。</u>	健康運動教室①	11月24日 10時～11時30分	職業訓練センター
		健康運動教室②	12月15日 10時～11時30分	サハトベに花
		健康運動教室③	1月12日 10時～11時30分	
健康運動教室④		2月8日 10時～11時30分		
必須	食品衛生・食環境 テキストを読みましょう。			
必須	閉講式・修了証書の交付	修了証書の交付・交流会	2月26日 10時～13時	職業訓練センター

（注意事項）「選択教室「栄養」の研修会は、郵送でご案内します。「生活習慣病予防」「運動」の研修会は、広報等に掲載します。参加希望する教室にその都度お申し込みの上ご参加ください。

お申込みは、7月15日（水）まで、健康づくり係 73-5158へご連絡ください。

（問い合わせ）河北町役場 健康福祉課 健康づくり係 電話 73-5158（直通）