

会員数  
**444**名  
うち男性32名

私達の健康は私達の手で元気で長生き



私達は

# 食生活改善推進員

です



高岡市が実施する「食生活改善推進員養成講座」を修了後、市民の健康の保持増進や生活習慣病予防・介護予防を推進するため、望ましい食生活の普及を図り、「食育」の輪を家庭・地域に広げていくことを目的に、健康づくり活動を行っています。



## 地域における食生活改善活動 ～「健康たかおかスマイルプラン」の推進～

### 1 生活習慣病予防のための活動

- ・ バランスのとれた食生活普及のための栄養教室
- ・ 味噌汁等の塩分濃度測定
- ・ 公民館まつり等地域行事での啓発活動
- ・ スーパーマーケット等と連携した食育活動 等

### 2 若い世代・親子の健康づくりに関する活動

- ・ 保育園、幼稚園等での朝食・野菜摂取啓発活動
- ・ およこの食育教室、3世代ふれあいクッキングセミナー 等

### 3 高齢者の健康づくりに関する活動

- ・ 低栄養予防、骨粗しょう症予防のための栄養教室
- ・ フレイル予防、閉じこもり予防等の啓発活動 等

### 4 男性自ら健康的な食生活を実践する力を養うための活動

- ・ 男性の料理教室 等



## 研修会

市や県が開催する研修会に参加し、健康づくりや食生活に関する正しい知識・調理技術を習得しています。また、地域活動の一層の充実を図るとともに会員間の親睦を図るため、協議会主催の研修会や地区活動発表会を開催しています。

## その他

地域の健康づくり推進懇話会、自治会、婦人会、老人クラブ等の関係団体と連携し、健康づくりのネットワークを広げ、活動を進めています。

# 一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員として、地域の健康づくりに参加してみませんか？まずは養成講座からスタート。仲間と一緒に、楽しく活動できます。



養成講座の日程・内容は裏面をご覧ください ▶

# 食生活改善推進員養成講座日程表

5月

開講式・オリエンテーション  
「高岡市民の健康状況と  
保健事業について」

単位  
1

🕒 13:30～16:00  
📍 保健センター

10月

「低栄養予防の  
食事について」



単位  
2

🕒 9:30～13:00  
📍 保健センター **オンライン**

6月

「バランスの良い  
食事について」



単位  
2

🕒 9:30～13:00  
📍 保健センター **オンライン**

11月

医師講義  
「生活習慣病の予防について」

単位  
1

🕒 13:30～16:00 **オンライン**  
📍 高岡市ふれあい福祉センター

7月

「食品衛生について」  
※食中毒の予防に必要な基本的な知識を学ぶ  
「災害時における食の備えについて」

単位  
1

🕒 9:30～12:00 **オンライン**  
📍 高岡市ふれあい福祉センター

1月

修了式 / 特別講演

🕒 13:30～16:30  
📍 高岡市ふれあい福祉センター

8月

「高齢期の健康づくりと  
介護保険制度について」  
「認知症サポーター養成講座」

単位  
1

🕒 13:30～16:00  
📍 保健センター

2月

食生活改善推進協議会  
地区活動発表会

🕒 13:00～16:00  
📍 高岡市ふれあい福祉センター

9月

「食育について」  
※地域における食育推進の担い手として  
活動するために必要な知識を学ぶ  
※子どもの健やかな体作りのために  
必要なバランス等について学ぶ



単位  
2

🕒 9:30～13:00  
📍 保健センター **オンライン**

補講

地域で実施される  
「栄養教室」「公民館まつり」  
「健康ウォーキング教室」など

単位  
1

📍 各事業により異なります

## 受講に関するご案内

- 10単位受講された方に修了証を交付します。  
(1単位は概ね2～3時間とする)
- 10単位未満の場合は、追加受講(補講)が必要です。  
参加を希望される方は、事前に健康増進課へご連絡ください。
- オンライン受講は講義視聴・自宅調理・感想文提出が必要です。  
(実施日の10日前までに健康増進課へ要連絡)



## 申込先

高岡市健康増進課  
健康づくり係

TEL 20-1346  
FAX 20-1347