

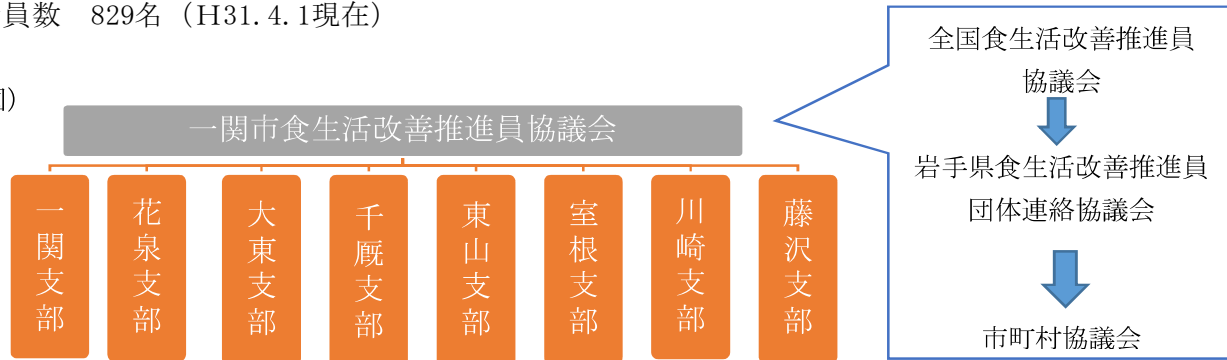
一関市食生活改善推進員協議会についてご紹介

■組織概要

一関市食生活改善推進員協議会は、行政の養成講座を修了した後、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、バランスのとれた食生活の定着を目的として、自主的な活動と行政への支援活動の両面から、地域での食育・栄養改善活動を行っている食生活改善推進員の組織を示します。

- 平成 18 年 5 月 26 日 「一関市食生活改善推進協議会」設立
旧（一関市、花泉町、大東町、千厩町、東山町、室根村、川崎村）協議会が一つになりました
- 平成 24 年 5 月 11 日 旧藤沢町の協議会が統合「一関市食生活改善推進員協議会」設立
会員数 829名（H31. 4. 1現在）

(組織図)



■一関市食生活改善推進員の養成

食生活改善に関する組織活動のリーダーである食生活改善推進員を養成し、食生活の改善という観点から一関市民の健康づくりを推進します。毎年、養成講座を開催し食生活や健康づくりなど知識や技術を学び、健康づくりのボランティアを養成します。

令和元年度 食生活改善推進員養成講座 カリキュラム

回	月日	時 間	内 容	時数	単位		
1	8/22 (木)	9:00~9:15	受付	1.0	0.5		
		9:15~9:30	開講式				
		9:30~10:30	オリエンテーション				
		10:30~11:00	講義 健康づくりと健康日本 21			0.5	0.25
		11:00~13:30	調理実習・試食『ヘルシー献立』			2.5	1.25
13:30~14:30	講義 一関市の健康づくりについて	1.0	0.5				
2	9/5 (木)	9:30~10:30	講義 食生活の現状と課題・食生活指針	1.0	0.5		
		10:30~13:00	調理実習・試食『単身者（若い女性含み）のバランスのとれた食事』	2.5	1.25		
		13:00~14:30	講義・運動実技 健康づくりと身体活動	1.5	0.75		
3	9/12 (木)	9:30~10:30	講義 食育の推進・対象別食育	1.0	0.5		
		10:30~13:30	調理実習・試食 子育て世代メニュー	3.0	1.5		
		13:30~14:30	講義 食品衛生と食環境	1.0	0.5		
4	9/19 (木)	9:30~10:30	講義 健康づくりと生活習慣病予防	1.0	0.5		
		10:30~13:00	調理実習・試食『高齢者の低栄養を防ぐ食事』	2.5	1.25		
		13:00~13:45	講義 ころとからだの健康づくり	0.75	0.38		
		13:45~14:30	講義 栄養の基礎知識・食事バランスガイド	0.75	0.38		
5	9/26 (木)	9:30~10:30	講義 食生活改善推進員と地区組織活動	1.0	0.5		
		10:30~13:00	調理実習・試食『高血圧予防のための食事』	2.5	1.25		
		13:00~14:00	グループワーク	1.0	0.5		
		14:00~14:30	実践！地域での食生活改善推進活動 閉講式				
時間・単位合計				24.5	12.2		

【修了について】 教育時間 10 単位以上（20 時間以上）受講したものに、修了書を交付します。

■一関市食生活改善推進員の育成

食生活改善に関する組織活動のリーダーである食生活改善推進員に対して、食生活改善を中心に生活習慣病の予防、高齢者の低栄養予防等その進め方について具体的な指導を行い、地域住民が、日常的に健康的な食事を実践できるようにする。

■食生活改善普及講習会

地域の食生活改善の“草の根運動”として、仲間とのふれ合いを通じ、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりの普及啓発を図るため、各地区の自治会館や市民センター等で、調理実習や栄養改善についての講話を行う。

- ・平成30年度テーマ「高血圧予防食」419回 6,736人へ普及
- ・平成31年度テーマ「生活習慣病予防食」

■一関市食生活改善推進員協議会の活動支援

一関市食生活改善推進員協議会の事務局・・・健康づくり課
〃 支部事務局・・・各支所保健福祉課

■活動紹介

○支部活動

各支部で食を中心とした健康づくりについての学習会や調理実習を実施

○イベント時の啓発活動

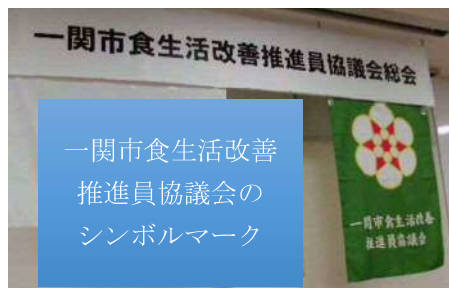
市内で開催される健康づくりイベントや市民センターまつり等で食生活改善のための啓発情報を周知

○一関市からの委託事業（食生活改善普及講習会、玄米ニギニギ体操普及講習会、育児支援教室）

市内各地区で生活習慣病予防等を中心とした講義・調理実習の講座を開催し、食育の大切さを伝達

○その他の関係機関との協力事業

日本食生活協会や岩手県牛乳普及協会、鶏卵協会などとの連携による講習会を開催



一関市食生活改善
推進員協議会の
シンボルマーク



全国共通の会員
エプロン



育成研修会



養成講座



養成講座
『ロコモ予防筋肉
アップメニュー』



『脱脳卒中宣言』PR活動



『食育の日(毎月19日)』
店頭PR活動



両磐の地域行事食冊子作成