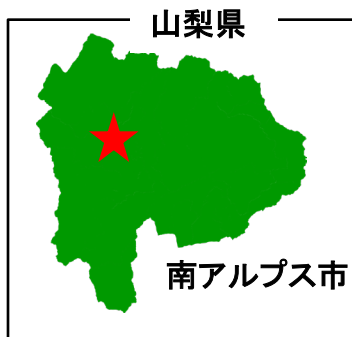


食生活改善推進員会養成講習会の開催

- 南アルプス市健康増進計画・食育推進計画「健康かがやきプラン」において、地区組織と連携して食育を推進していくことが明記されており、地域の中で食生活改善のための活動を推進するボランティアの育成が必要となっている。
- 自らが正しい食生活の知識と技術を習得した健康づくりの実践者となり、更には地域住民の身近な存在として食生活改善のボランティア活動を推進し、南アルプス市民の健康保持増進及びQOL（生活の質）の向上を図ることを目的に、食生活改善推進員を養成した。



【取組の内容】

厚生労働省が示すカリキュラムを基に市独自のカリキュラムを作成し、受講時間数の80%（23時間）以上を受講すれば修了としている。令和5年度は計6日間開催し、14名が受講した。

講習会では調理、講義、実技を組み合わせ、地域における健康課題や栄養状況、調理の基本を学び、地区組織活動を行っていく上で必要となる知識、技術を習得することを目標としている。



（生活習慣病予防の食事の調理）



（市健康増進計画の講義）



（身体活動運動の実技）



（献立の立て方の実習）

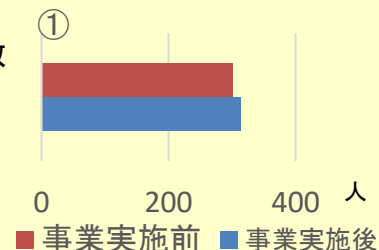
【取組の成果】

令和5年度は13名が修了し、令和6年度食生活改善推進員が会員として活動する。会員の高齢化に伴い毎年退会者が多く、活動が縮小している地域もある中、貴重な人材育成ができた。

（修了できなかった1名については令和6年度に引き続き受講していただき修了を目指す。）

【事業の目標】

- ① 食育推進に係るボランティアの数
事業実施前 301名
⇒事業実施後 314名（13名増加）



- ② 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合
事業実施前 74.8%
⇒事業実施後 86.3%

