

【食生活改善推進員養成ポイントカード】

カリキュラム		必須・選択	研修名など	出席日	ポイント			
項目	必須時間			月	日			
① 食生活改善推進員と 地区組織活動	2時間	必須	養成講座開講式 養成講座修了式		印		印	
② 国民の健康状況と 生活習慣病予防	2時間	選択してどれか 2時間以上	第1回食改研修会 第2回食改研修会		印		印	
③ 健康日本 21	2時間	選択してどれか 2時間以上	フェスタ、研修会、各種 団体講習会、食改研修会		印	印	印	
④ 食育(食事バランス ガイドを使って)	2時間	必須	養成講座		印		印	
⑤ 食品衛生と 食環境保全	2時間	選択してどれか 2時間以上	養成講座		印		印	
⑥ 調理(理論と実習)	8時間	各市町村	各研修会など		印	印	印	印
					印	印	印	印
⑦ 身体活動・運動 (理論と実技)	2時間	選択してどれか 2時間以上	メタボ予防運動教室		印		印	
合計	20時間	20ポイントを取って あなたも食生活改善推進員へ						

【食生活改善推進員養成ポイントカード】

カリキュラム		必須・選択	研修名など	出席日	ポイント			
項目	必須時間			月	日			
① 食生活改善推進員と 地区組織活動	2時間	必須	養成講座開講式 養成講座修了式		印		印	
② 国民の健康状況と 生活習慣病予防	2時間	選択してどれか 2時間以上	第1回食改研修会 第2回食改研修会		印		印	
③ 健康日本 21	2時間	選択してどれか 2時間以上	フェスタ、研修会、各種 団体講習会、食改研修会		印	印	印	
④ 食育(食事バランス ガイドを使って)	2時間	必須	養成講座		印		印	
⑤ 食品衛生と 食環境保全	2時間	選択してどれか 2時間以上	養成講座		印		印	
⑥ 調理(理論と実習)	8時間	各市町村	各研修会など		印	印	印	印
					印	印	印	印
⑦ 身体活動・運動 (理論と実技)	2時間	選択してどれか 2時間以上	メタボ予防運動教室		印		印	
合計	20時間	20ポイントを取って あなたも食生活改善推進員へ						