

健康講座保健栄養コース実施要領

1 目 的

市民の健康保持増進のためには、地域において健康づくりや食生活改善を行なう人材の育成が重要であり、第4次大阪市食育推進計画においても食育の推進に関わるボランティア養成数の増加を目標にかかげている。

大阪市における食育活動を効果的に推進するため、合理的な栄養のあり方・適切な運動と休養・健康管理等、具体的な知識及び方法について習得した健康づくり・食育推進のリーダーを養成し、地域住民に食生活を中心とした健康自主管理の方法の浸透を図り、市民の健康水準を高めることを目的とする。

2 対 象

市内在住で、健康づくりに関心をもち、地域において保健栄養に関する組織活動を行うことができる方を対象とする。

3 実施機関

保健所、区役所

4 実施方法

(1) 各区役所において、年1講座(9回)を実施する。

(2) 講師

栄養士、健康運動指導士、保健師、食品衛生監視員、その他区の実情に応じ講師にあてる。

(3) 実施内容

概ね次のとおりとする

- ア 健康にすごすための食生活
- イ 生活習慣病予防のための食生活
- ウ 健康寿命を延ばすための生活習慣
- エ 身近な食品衛生
- オ 健康づくりと身体活動
- カ 地区組織活動

5 修了証発行

1講座9回のうち6回以上受講した方に修了証を発行する。

6 実施計画及び実施報告

各区役所は事前に保健所管理課長あて実施計画書を、終了後には実施報告書及び講座に関するアンケートを提出する。

附則

この要領は平成28年4月1日から適用する。

この改正要領は平成30年4月1日から適用する。

この改正要領は令和2年4月1日から適用する。

この改正要領は令和6年4月1日から適用する。