



健康教室・相談

1 健康教室

どなたでも

生活習慣病を予防するための正しい食事と運動、日常で無理なくできる取り組みを保健師・管理栄養士がクイズなどで楽しくお伝えします。自分の身体を知ることができる・健康管理を身につけることができる教室です。

場所・開催時期 広報や町HPなどでお知らせします。

体組成測定や
血管年齢測定を
実施する日もあります！

参加者の声 健診結果が悪かったので参加しました。自分の生活習慣を振り返り、気付いたことも多く、参加してよかったです。まずは、自分ができそうな運動・食事からチャレンジします！

2 健康相談

どなたでも

健康診断の結果や病気について、栄養についての個別の相談を受け付けています。保健師・管理栄養士が相談を受け、これからできることの提案やサポートをします。

場所 保健福祉センター **持ち物** 直近の健診結果(あれば)

3 糖尿病性腎症重症化予防事業

能勢町国民
健康保険
加入者

特定健康診査の結果において、糖尿病かつ腎機能の低下が見られた方が対象です。対象の方には、個別に手紙や電話でご案内します。重症化と合併症を予防するために、保健師・管理栄養士などの専門職が定期的な保健指導でサポートします。

4 食育推進ボランティア養成講座

要予約

どなたでも

食育推進ボランティアとは、地域の現状・食習慣・食文化を理解し、食育活動を通して、地域の皆さんの健康増進に取り組むボランティアです。食に少しでも興味がある方はぜひ養成講座を受講ください。食育ボランティアとして、誰かに伝えることで、新たに学ぶこともたくさんあります。一緒に食の大切さを広めていきましょう！

食育
とは？

「食べること」の大切さを伝えること！

食べることは生きること

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てます。

養成講座は2月・3月の月曜

日程	集合場所
2月10日	保健福祉センター
2月17日	集団指導室
3月 3日	

内容

管理栄養士による衛生講習、ボランティア講習など

時間

集合10時、終了11時30分

食育推進ボランティアの活動

- ・朝ごはんの大切さを伝えるペープサート
- ・離乳食教室での調理サポート
- ・のびのび教室での食育サポート
- ・tsu★do★iでの軽食のふるまい、講話
- ・イベントでの減塩みそ汁のふるまい など



能勢町HPはこちら
広報もご覧ください



いろんな方が活躍中！
自分たちで勉強会も
定期的に行っています。



離乳食教室



減塩みそ汁のふるまい