項目	対象事業名	時間
① 食生活改善推進員と地区組織活動	開講式及び閉講式	2 時間
② 国民の健康状況と生活習慣病予防	市開催講習会	2 時間
③ 健康日本 2 1	市開催講習会	2 時間
④ 食育（食事バランスガイド）	食事バランスガイドに関する講義（個別指導） 食推事業	2 時間
⑤ 食品衛生と食環境保全	食推全体研修会	2 時間
⑥ 調理（理論と実習）	調理を行う講習会	8 時間
⑦ 身体活動・運動（理論と実技）	市開催講習会	2 時間