

食・健康について学ぶ

食のボランティア

— 食生活改善推進員 養成講座 —

講話や調理実習を通して食に関する健康づくりについて学び、
地域に広めていただくボランティアを養成する講座です。

こんな方にオススメの講座です！

健康的な食事について
学びたい



家族のため、人のために
何かしたい

新しい仲間づくりをしたい

令和6年5月頃～令和7年2月頃（全10回）

講座は月1～2回で、1回の講座時間は4～5時間程度です。

会場 **山形市保健所
山形市城南町1-1-1（霞城セントラル内）**

対象 山形市内在住の方先着40名 ※年齢、性別は問いません。
(締切：令和6年5月下旬)

費用 3,500円程度（調理実習代）

その他 講座終了後は、食生活改善推進員として地域で5年以上の実践活動をお願いします。
運動普及推進員養成講座（運動普及推進員）を兼ねることはできません。

令和6年5月頃に説明会を予定しています。お申込みいただいた方に事前に案内をお送りします。

※申し込み方法などの詳細は裏面をご覧ください。

食生活改善推進員養成講座日程表【参考】

回	内容
1	開講式 山形市健康づくり21（講話）
2	国民の健康状態（講話と調理実習） わが家のみそ汁塩分測定
3	健康づくりと生活習慣病予防（講話と調理実習） 食生活改善推進員の概要、くらしの豆知識（講話）
4	食品衛生（講話） 生活習慣病の知識（医師講話）
5	年代別食育（講話と調理実習） 健康づくりと身体活動（講話と運動実技）
6	食事バランスガイド（講話と調理実習） わが家のみそ汁塩分測定、献立のたて方
7	グループ学習「献立作成」 骨粗しょう症予防の食事（講話と調理実習）
8	こころとからだの健康づくり（講話） 生活習慣病の知識（医師講話）
9	グループ学習「調理実習と発表」
10	食生活改善推進員の地区組織活動（講話と交流会） 修了式



参加者の声

- 講義や調理実習、医師の講話もあり毎回興味深く受講できた。
- 同じ目的を持つ仲間と出会えて、毎回楽しく受講できた。
- 生活習慣病に対して多くのことを学ぶことができ、食の大切さを再認識した。
- 月1回のペースで、期間もちょうど良く、スケジュールを合わせやすかった。
- 塩分や油を控えるために家庭でも調味料の計量をするようになった。
- 自分の健康な身体を作る食べ物に対してきちんと目を向けていこうと思いました。



※講座の内容は、上記から変わることがあります。月1～2回程度で、1回の講座時間は4～5時間です。

お申し込み・お問い合わせ

山形市健康医療部(山形市保健所) 霞城セントラル4階

健康増進課 健康栄養係 TEL616-7273

開庁日 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



申し込み方法：電話か、下の受講申込書を健康増進課窓口へお持ちください。

----- 切り取り線 -----

食生活改善推進員養成講座 受講申込書

ふりがな
氏名:

生年月日:

住所:〒

電話番号: