

食のボランティアはじめませんか

食生活改善推進員 養成講座

受講生
大募集!!

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

どんな講座？

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。



受講期間	令和7年5月頃～令和8年2月頃（全9回） 講座は月1回程度で、各回4～5時間です。
費用	1,700円程度（テキスト代等）
会場	山形市保健所（城南町1丁目1-1 霞城セントラル内）
申し込み	対象 山形市内在住の方 先着40名 ※性別・年齢は問いません。 電話 <u>023-616-7273</u> または <u>受講申込書(裏面)</u>を健康増進課窓口(霞城セントラル4階)へ持参 【募集メ切】令和7年5月下旬



- ◆講座修了後は、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7年5月頃に説明会を予定しています。申込いただいた方に事前に案内をお送りします。

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	食生活改善推進員の地区組織活動(講話と交流会) 修了式

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

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。



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。

塩分や油を抑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。



申し込み・問い合わせ先

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 TEL 616-7273
開庁日 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



----- 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			
住所	〒		
生年月日		電話番号	