

健康的な食事について
学びたい

新しい仲間づくりをしたい

家族のため、人のために
なにかしたい

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



R8年度受講生募集中

山形市健康ポイント事業 スクスク
SUKSK
対象事業

健康的な食生活を仲間とともに楽しく学びましょう。
自分や家族、地域の健康づくりを支えるボランティア、はじめてみませんか？

食生活改善推進員とは…

食を通じたボランティア活動を展開しています。地域における健康づくりや食育推進の担い手として、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に活動しています。

活動の詳細
(市ホームページ)



受講期間

令和8年5月頃～令和9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)

対象

山形市在住の方 先着40名 ※年齢・性別不問

申込

電話 023-616-7273 または
受講申込書(裏面)を健康増進課窓口へ持参
【募集〆切】令和8年5月中旬

講座内容の
詳細は裏面へ

【申込・問合せ】

山形市健康医療部(山形市保健所) 健康増進課 健康栄養係
〒990-8580 山形市城南町1丁目1-1 霞城セントラル4階
TEL:616-7273 開庁日:月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

参加者の声



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。

講義や調理実習、医師の講話など、
毎回興味深く受講できた。



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った。

講座カリキュラム(参考)

※講座の内容は変わることがあります。

回	内容	回	内容
1	開講式 講話「SUKSK生活のすすめ」	6	講話「食品衛生」 医師講話「生活習慣病の知識」
2	講話「年代別食育・食事バランスガイド」 グループワーク「献立作成」	7	講話・運動実技「健康づくりと身体活動」 調理実習「骨粗しょう症予防の食事」
3	講話・調理実習「国民の健康状態」 わが家のみそ汁塩分測定	8	調理実習「学童食」
4	講話「こころとからだの健康づくり」 医師講話「生活習慣病の知識」	9	講話「食生活改善推進員の地区活動」 食生活改善推進員との交流会・修了式
5	講話・調理実習「血糖値にやさしい食事」		

その他注意事項

- ◆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8年5月頃に説明会を予定しています。申し込まれた方に事前に案内をお送りします。

養成講座
ホームページ



切 り 取 り

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	