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



令和9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…
食を通し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。

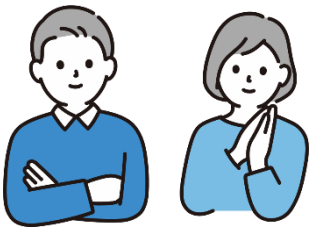
活動の詳細
（市ホームページ）

受講期間	令和9年5月頃～令和10年2月頃（全7回） 講座は月1回程度で、各回3～5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9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
1	開講式 講話「SUKSK生活のすすめ・年代別食育」
2	講話・調理実習「国民の健康状態」 我が家のみそ汁塩分測定、運動実技
3	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」
4	講話・調理実習「血糖値にやさしい食事」

回	内容
5	講話「食品衛生・食事バランスガイド」 グループワーク「バランスのよい献立作成」
6	調理実習「学童の食事」 我が家のみそ汁塩分測定
7	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

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9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。

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	