



報道機関各位

令和7年5月19日
健康医療部健康増進課

山形市健康づくりボランティア養成講座 開講式及び第1回講義を開催

山形市では、食や運動を通した健康づくりを推進するため、食生活改善推進員及び運動普及推進員を養成しています。

今年度は、新たに食生活改善推進員養成講座を22名、運動普及推進員養成講座を11名が受講予定です。

つきましては、次のとおり山形市健康づくりボランティア養成講座開講式及び第1回講義を開催しますので、取材していただきますようお願いいたします。

1 日 時

令和7年5月26日（月） 午前10時～午前10時50分

2 場 所

山形市保健所 霞城セントラル3階視聴覚室

3 内 容

（1）開講式

（2）第1回講義

講義 「SUKSK生活のすすめ」

講師 山形市保健所 保健医療次監（兼）副所長 加藤 裕一

4 健康づくりボランティア養成講座について

地域において、食や運動を通しての健康づくりを推進するボランティア（食生活改善推進員、運動普及推進員）を養成するための講座です。5月から1月まで月1回程度開催し、既定の過程を修了した受講生に修了証書を授与します。

講座修了後は、学んだ知識を活かして、文化祭や健康づくり教室などの地域活動の場で、運動や食生活を通じた健康づくりの普及・啓発に取り組みます。

講座内容は別紙をご覧ください。

【本件に関するお問い合わせ】

〒990-8580 山形県山形市城南町1丁目1-1 霞城セントラル4階

山形市役所 健康医療部健康増進課 担当：健康栄養係 白井

TEL 023-616-7273

FAX 023-616-7276

E-mail kenko@city.yamagata-yamagata.lg.jp

令和7年度 食生活改善推進員養成講座 日程表

回数	月日 受付開始時間	時間	内 容	講 師	会場
	5/15(木)	10:00～11:00	オリエンテーション		視聴覚室
1	5/26(月) 9:45	10:00～10:05 10:05～10:15 10:20～10:50 11:00～12:00	★事務連絡 ★開講式 ★講義 「SUKSK生活のすすめ」 SUKSK アプリ登録会、InBody 測定	担当者 山形市保健所 副所長	視聴覚室
2	6/25(水) 9:15	9:30～9:45 9:50～10:30 10:30～11:10 11:10～12:00	情報交換 自己紹介等 講義 「年代別食育」 講義 「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」	管理栄養士	視聴覚室
3	7/16(水) 9:15	9:30～10:30 10:30～13:00	★講義 「国民の健康状態」 ★調理実習「健康づくりのための基本食」 ★「我が家のみそ汁塩分濃度測定」	管理栄養士	視聴覚室 ヘルシーキッチン ルーム
4	8/20(水) 13:15	13:30～14:30 14:45～15:45 15:45～16:30	★講義 「こころとからだの健康づくり」 ★講義 「生活習慣病の知識（循環器疾患）」 ★ベジメータ測定	保健師 医師	視聴覚室
5	9/17(水) 9:45	10:00～10:30 10:30～11:00 11:00～13:30	健康チェック 講義 「血糖値にやさしい食事」 調理実習 「血糖値にやさしい食事」 (栄養バランスアップ講座)	担当者 管理栄養士	視聴覚室 ヘルシーキッチン ルーム
6	10/14(火) 9:15	9:30～10:20 10:30～12:00 12:00～12:30	講義 「食品衛生」 講義 「生活習慣病の知識（肥満・糖尿病）」 Inbody 測定	食品衛生監視員 医師	視聴覚室
7	11/19(水) 9:00	9:00～9:30 9:30～11:00 11:00～14:00	★Inbody 測定 ★運動実技 調理実習「骨粗しょう症予防の食事」	健康運動指導士 管理栄養士	増進ホール ヘルシーキッチン ルーム
8	12/3(水) 12/4(木) 9:45	10:00～14:00	調理実習 「学童の食事」 (食生活改善推進協議会伝達講習)	食生活改善推進員	ヘルシーキッチン ルーム
9	1/29(木) 9:10	9:30～9:45 9:45～10:15 10:15～11:00 11:00～12:00	★修了式オリエンテーション ★修了式 食生活改善推進員の地区組織活動 交流会	担当者 食生活改善推進員	視聴覚室

※★は運動普及推進員養成講座と合同の講義になります。

※第5回講座は、健康増進課開催の「栄養バランスアップ講座」に、一般参加者とともに参加します。

※第8回講座は、食生活改善推進協議会で開催する伝達講習に参加します。3日と4日に分かれての参加となります。

令和7年度 運動普及推進員養成講座 計画表

	日時 受付開始時間	時間	内容	場所	講師
	5/16 (金) 9 : 45	10 : 00～11 : 00	受講希望者説明会 地区活動紹介 健康ポイント事業について	視聴覚室	担当職員
1	5/26 (月) 9 : 45	10 : 00～10 : 15 10 : 20～10 : 50 11 : 00～12 : 00	★開講式 ★講義 「SUKSK生活のすすめ」 実技 軽運動 (ストレッチ・ロコモ体操)	視聴覚室 健康増進ホール	担当職員 山形市保健所 副所長 協議会
2	6/13 (金) 9 : 45	10 : 00～11 : 00 11 : 00～11 : 45	実技 軽運動 (普及部研鑽参加) Inbody 測定	健康増進ホール	協議会
3	7/16 (水) 9 : 15	9 : 30～10 : 30 10 : 45～13 : 00	★講義「国民の健康状態」 ★調理実習 (基本食) ★我が家のみそ汁塩分濃度測定	視聴覚室 ヘルシークッキングルーム	健康増進課 健康栄養係
4	8/20 (水) 13 : 15	13 : 30～14 : 30 14 : 45～15 : 45 15 : 45～16 : 30	★講義「こころとからだの健康づくり」 ★講義「生活習慣病の知識」 ★ベジメータ測定	視聴覚室	臨床心理士 医師 担当職員
5	10/21 (火) 9 : 15	9 : 30～11 : 00	実技 軽運動 (ストレッチ・ウォーキング)	健康増進ホール	健康運動指導士
6	11/19 (水) 9 : 15	9 : 30～11 : 00 11 : 00～11 : 45	★軽運動 (道具を使用した運動) ★Inbody 測定	健康増進ホール	健康運動指導士
7	12/16 (火) 13 : 15	13 : 30～15 : 00 15 : 15～16 : 00	講義「健康づくりのための運動・食事」 講義「歯科講話」	視聴覚室	大学教員 歯科医師
8	1/29 (木) 9 : 15	9 : 30～10 : 30 10 : 30～11 : 15	★修了式 交流会	視聴覚室	担当職員 協議会
	通年		公民館等での各ブロックの活動や 再発見ウォーキング等協議会の イベントに1回以上参加を推奨	運動普及推進協議会の 各ブロックの活動	

- ・各回、開始時間の15分前から受付いたします。
- ・講師の都合等により、日程や会場が変更となる場合があります。
- ・年間を通して傷害保険に入っておりますので、講座中の怪我等ありましたらご報告ください。
- ・★は食生活改善推進員養成講座と合同となる講座です。
食生活改善推進員養成講座と受講・活動を兼ねることはできません。

視聴覚室：霞城セントラル3階

健康増進ホール：霞城セントラル5階

ヘルシークッキングルーム：霞城セントラル4階