

受講者募集

令和8年度 食生活改善推進員養成講座



食生活改善推進員とは、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを行うボランティアです。

「食改さん」や「ヘルスメイト」という愛称で親しまれ、全国で10万人、津市では現在約240人が活動しています。保健センター・公民館などを中心に、ヘルシー講習会等、健康づくりのための食の普及活動を行っています。



養成講座ではどんなことをするの？

栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に講話、実技、グループ作業等で幅広く健康づくりについて学びます。

また、調理実習等を通じて食生活改善推進員として活動するための必要な知識・技術を楽しく学びます。

【日 程】 令和8年7月から12月の間で6日間

【会 場】 一志保健センター（一志町井関1792 とことめの里一志内）

【対 象 者】 全6回の講座を受講できる人。年齢・性別・料理経験の有無を問いません。

講座修了後、津市食生活改善推進協議会に入会し、食生活改善推進員としてお住まいの地域でボランティア活動を実践できる人。

※この講座は料理教室や資格講座ではありません。

【募集人数】 先着20名程度

【内 容】 管理栄養士・保健師・医師・歯科衛生士による健康の講話や調理実習など

【自己負担金】 4,400円（テキスト・調理実習代等）

【そ の 他】 食生活改善推進協議会入会時（令和9年4月予定）に年会費（1,000円程度）が必要です。

【申し込み】 4月21日（火）から申し込み開始

申込はこちら→

お電話での申し込みは、一志保健センター（☎295-0112）へ

（定員に達した場合は、お断りさせていただくことがあります）



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

	日時	主な講義内容（予定）
1	7月8日（水） 9:30~12:30	開講式、オリエンテーション 食生活改善推進員ってどんな活動するの？
2	7月22日（水） 9:30~14:30	これからの健康づくり・歯とお口の健康、食品衛生と食品表示 調理実習「働く世代の簡単ヘルシーメニュー」
3	9月9日（水） 9:30~14:30	食事バランスガイド、運動をしよう 調理実習「成長期の子ども向けメニュー」
4	10月21日（水） 9:30~15:00	生活習慣病予防のポイント、年代別食育、食品成分表の使い方 調理実習「生活習慣病予防メニュー」
5	11月11日（水） 9:30~15:00	骨密度測定、献立をたててみよう 調理実習「高齢者の低栄養予防メニュー」
6	12月9日（水） 9:30~12:00	三重県の健康づくり、献立を伝えてみよう 閉講式



食生活改善推進員になって一緒に活動しましょう！

食生活や健康づくりについて学び、料理を通じて子どもから大人まで、幅広い世代に食生活の大切さを伝えていきます。さまざまな活動を通して、地域の皆さんと交流し、地域の健康づくりを応援しましょう！



活動の詳細は、
こちらのQRコード
をご覧ください♪

