

食生活等改善 推進員セミナー

(全8回)

食を中心に健康づくりの基本をしっかり学べる講座です。
ご自身だけでなく、お子さんや家族の健康にも役立ちます。
講座修了後は、推進員(ヘルスマイト)として仲間とともに
栄区の健康づくりの活動に携わってみませんか？



回	日時	内容
①	10月20日(火)	横浜市・栄区の健康づくり、健康づくりと食生活、食生活等改善推進員とは
②	11月2日(月)	健康づくりと運動
③	11月26日(木)	健康づくりと生活習慣病予防
④	12月15日(火)	食品衛生、献立の立て方
⑤	令和9年 1月14日(木)	こころと身体の健康、年代別食育
⑥	2月3日(水)	調理体験、試食
⑦	2月19日(金)	お口の健康、カロリー計算
⑧	3月9日(火)	食生活等改善推進員の活動、推進員会の紹介 まとめ、修了式

推定野菜摂取量測定
ベジチェック®も
実施予定

推進員(ヘルスマイト)が
サポート

※時間はいずれも13時30分～15時30分、内容は変更になることがあります

会場 栄区役所 新館会議室

内容 食生活・運動などの講話・実習 など

費用 無料

対象 栄区在住で当セミナーを受講したことがない方で、
原則としてすべての回に参加できる方

定員 30人

他市区町村で修了された方や
以前に栄区で修了された方は
推進員(ヘルスマイト)として
すぐに活動できます



申込み・問合せ先



栄区福祉保健センター健康づくり係

● 電話 045-894-6964 ※平日 9時から17時まで
● FAX 045-895-1759 ※氏名、住所、電話番号を記入

9月11日(金)から受付開始

電話、ファックス、または
栄区ホームページ(電子申請)



推進員(ヘルスマイト)の活動は裏面へ ➡

栄区食生活等改善推進員会

「私たちの健康は私たちの手で」

食生活等改善推進員(愛称 ヘルスマイト)は、子どもから高齢者までを対象に、食生活を中心とした健康づくりを地域で広める活動をしています。
生活習慣病予防のための食生活の工夫、健康長寿のためのバランスのよい食事、野菜を多く取るためのレシピの紹介などを地域での食育講座や料理教室、イベントなどで区民の皆さんに伝えています。
区役所で開催するセミナーを修了した人たちがこの活動に携わっています。
私たちの仲間になって一緒に活動してみませんか？



活動

高齢者の食育

(10食品群、フレイル予防等)



こどもの食育

(豆運びゲーム、「はてなボックス」等)



暮らしの備え

(湯せん調理、火を使わない調理等)



子育て世代の食育

(「野菜350g」計量体験等)



研修

定例会

毎月1回、時には講師をお招きして、最新の情報も取り入れて、みんなて研鑽しています。



新人研修会

調理実演、懇談、会食等



仲間づくり

会員は現在44人

健康で元気に過ごすためには、知識だけでなく、ともに活動する仲間の存在が重要です。



新年会

いつも真面目に活動していますが、たまには楽しく！

