

令和6年度食生活改善推進員 養成講座受講者募集

岡崎市では、食を通して地域で健康づくりを推進していただく食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）の養成を行っています。食と健康に関心のある仲間とともに学び、身近なところから健康づくりについて考えてみませんか

日程・内容（8回コース）

回	日程	内容
1	5月31日（金）	開講式、食生活改善推進員の活動 健康おかざき21計画、食育推進計画
2	6月14日（金）	年代別食育、食事バランスガイド
3	6月28日（金）	栄養素の基礎、食品成分表、食品表示
4	7月12日（金）	食材の基礎、調理の基礎、献立作成
5	7月26日（金）	食品衛生、調理実習
6	8月9日（金）	運動の実践
7	8月23日（金）	生活習慣病、活動の企画
8	9月6日（金）	修了式、食生活改善推進員の活動 調理実習

各回 9：30～12：30

*規定時間履修者（概ね20時間）には修了証を交付します。



対象 市内在住で食を通じた健康づくりに関心があり、講座終了後に食生活改善推進員として地域で食生活を通じた健康づくりに関する活動ができる方

場所 岡崎げんき館（市民活動室、調理実習室）

ホームページは
こちらから

費用 テキスト代 1,760円、調理実習費 1,200円（2回分）

定員 20名（申込み多数の場合は抽選）



申込方法 氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し、
窓口に直接又は、はがき、FAX、市ホームページ（電子申請総合窓口）
から申込可

【送付先】〒444-8545 保健所健康増進課 母子3係宛

TEL：0564-23-6962 FAX：23-5071

（裏面申込票をご活用ください）

申込締切 5月7日（火）必着 ※当落にかかわらず、ご連絡します。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を通じた健康づくりに関する活動をしています。

岡崎市食生活改善協議会は92名（R6.3）の会員がおり、岡崎げんき館や地域の市民センター等で健康づくりのための料理教室の開催や、市の健康づくりに関する事業への協力など、様々な活動を行っています。

食生活改善推進員として活動するためには、食生活改善推進員養成講座を受講する必要があります。

令和5年度養成講座参加者の声を紹介するよ。
たくさんの御応募お待ちしております！



岡崎市健康・食育
キャラクター「まめ吉」

【参加者の感想】

- 幅広い知識を学ぶことができた。
- 日々の食事づくりを考えるようになった。
- みんなで話し合いができたのがよかった。
- 調理実習が楽しかった



調理実習で作った料理

「令和6年度食生活改善推進員養成講座」申込票

申込先：岡崎市保健所健康増進課 母子3係

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒 —		
電話番号	()		
その他			

問合せ先：岡崎市保健所 健康増進課
TEL：0564-23-6962 FAX：0564-23-5071