

令和7年度

食を通した健康づくり講座

ヘルスマイト
養成講座

R8.02.04 (水)

～03.11 (水)

全6回 (11講座)

日 時 令和8年2月4日 (水) ~ 3月11日 (水)

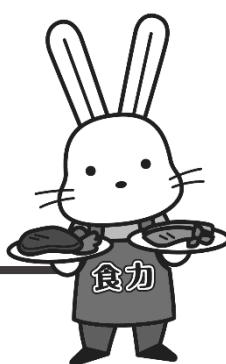
会 場 保健福祉センター

募集定員 30名

募集期間 令和7年12月15日 (月) ~

令和8年1月30日 (金)

※定員になり次第終了



福島市在住で全講座受講修了後、

ヘルスマイトとして活動いただける方なら

受講可能です！資格、年齢は問いません

〈お申込み・お問い合わせ〉
福島市保健所 健康づくり推進課
☎024-525-7674

主催：福島市 協力：福島市食生活改善推進員協議会



ヘルスメイトとは？

「ヘルスメイト」は食生活改善推進員の愛称です。

食生活改善推進員とは我が家家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行う食のボランティアのことです。

“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに全国的に協議組織を持つて活動しています。福島市では養成講座を修了した80名以上の方たちが各地域で活動しています(福島市食生活改善推進員協議会)。

ヘルスメイトになつたら？

毎年2回 市で行っている講習会を受け、健康づくりのために各地域で料理教室や食育活動を実施します。活動は、福島市食生活改善推進員協議会として年間計画に基づいて組織的に行ってています。



👉 令和7年度 ヘルスメイト前期研修会

👉 学習センターで食育活動をしている様子

福島市食生活改善推進員協議会が令和4年度に 「南・賀屋賞」を受賞しました！

「南・賀屋賞」とは、食生活改善を通して健康づくり活動を積極的に展開し、地域の健康づくり推進に貢献した団体へ贈られる最高位の賞です。

昭和54年から続く長年の活動が評価され、受賞となりました!!



👉 福島市保健所長(R4当時)へ報告

●募集対象者:福島市民で受講修了後、福島市食生活推進員協議会に入会し、
ヘルスマイトとして活動していただける方(年齢、資格は問いません)

●募集定員:30名

(令和7年12月15日(月)より受付開始。定員になり次第、締め切り)

●場所: 福島市保健福祉センター(福島市森合町10番1号)

●参加費:無料

日 時	場 所	時 間	講座名		講 師
1 2月4日 (水)	大会議室	9:30~10:00 (受付9:15~)	講座1	福島市の食生活改善推進員の活動について	福島市食生活改善推進員協議会会長 関根恵美子氏
		10:00~12:00	講座2	医師講話①②	①保健所長 ②医長兼地域医療対策室長
2 2月10日 (火)	大会議室	10:00~12:00 (受付9:30~)	講座3	対象別の栄養基礎	健康づくり推進課 管理栄養士
		13:00~15:00	講座4	第4次食育推進基本計画について ～食文化に関する福島の現状～	桜の聖母短期大学 准教授 阿部優子 先生
3 2月18日 (水)	大会議室	10:00~12:00 (受付9:30~)	講座5	健康づくり総論	健康づくり推進課 保健師
	調理実習室	13:00~15:00	講座6	歯科講話・演習	健康づくり推進課 歯科衛生士
4 2月24日 (火)	大会議室	10:00~12:00 (受付9:45~)	講座7	運動講話 「健康づくりのための運動とは」	快フィットネス研究所 所長 吉井雅彦先生
		13:00~15:00	講座8	運動実技 「運動とリラクゼーション」	健全体操指導士 渡辺さつき先生
5 3月4日 (水)	調理実習室	10:00~12:00 (受付9:30~)	講座9	食品衛生と食環境保全	保健所衛生課 薬剤師
	大会議室	13:00~15:00	講座10	調理の基本	健康づくり推進課 管理栄養士
6 3月11日 (水)	調理実習室	10:00~12:30	講座11	調理の実際	栄養士 佐藤正子先生

～食で健康づくりを広める仲間になりませんか？～

*今年度で全受講が難しい場合はご相談ください

〈お申込み・お問い合わせ〉

福島市保健所 健康づくり推進課 地域保健第一係

電話:024-525-7674 FAX:024-525-5701

インターネットでのお申し込みはこちら👉

