

食生活改善推進員として 活動してくれる方を募集しています!

食生活改善推進員とは **令和7年度は160名で活動しています!**

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、減塩や望ましい食生活など、食を始めとする健康づくりのボランティア活動を地域で行っています。

食生活改善推進員になるためには

- ①市で主催する養成講習会を受講する。 ②養成終了後、天童市食生活改善推進協議会に入会 ③支部で活動



令和7年度

天童市食生活改善推進員養成講習会のご案内

日程：令和7年8月29日（金）～令和8年1月15日（木） ※詳細は下記参照

対象者：食生活や地域の健康づくりに関心があり、食生活改善推進員となって地域でボランティア活動が行える方

会場：天童市健康センター

募集人数：20名（先着順）

受講料：700円

申込期限：令和7年8月15日（金）まで

修了するためには、
20時間の受講が必要があります。

【令和7年度養成講習会日程及び内容】

※講師等の都合により、内容が変更になる場合があります。

回	月日	内容
1	8月29日（金） 9:30～15:00	開講式・オリエンテーション 講話：県民の食生活の現状、天童市の健康づくり事業について 実習：高血圧予防の食事の調理実習
2	9月4日（木） 9:30～15:00	講話：健康づくりと生活習慣病予防、食中毒予防について 実習：肥満予防の食事の調理実習
3	10月3日（金） 10:30～14:30	講話：家庭における防災知識、食生活改善推進員と地区組織活動について 実習：バッククッキングでの調理実習
4	11月13日（木） 9:30～14:30	講話：女性の健康について 実習：貧血・骨粗しょう症予防の食事の調理実習 実技：運動習慣を身に付けよう
5	12月5日（金） 9:30～15:00	講話：高齢者の健康について、口腔ケアについて 実習：高齢者向けの食事の調理実習
6	1月15日（木） 9:30～13:30	閉講式・オリエンテーション 実習：地産地消、おもてなしの食事の調理実習

【申込・問合せ】天童市健康福祉部 健康課 市民健康係 TEL 023-652-0884

食生活改善推進員の活動紹介

天童市の協議会は12支部に分かれ、公民館を拠点として活動しています。

天童南部・天童中部・天童北部・成生・蔵増・寺津・津山・山口・高揃・長岡・干布・荒谷
 支部ごとに会員数や活動内容・回数がそれぞれ違いますので、お住まいの地域の推進員（ヘルスマイト）にお尋ねください。 ※現在、成生支部・干布支部は休会中です。

「私達の健康は私達の手で」をテーマに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動します。

- ◆協議会として…各種研修会（料理教室）・いきいきふれあい健康福祉まつり
- ◆支部として…公民館の文化祭協力・支部研修会（栄養講話・料理教室）
 他団体への伝達講習会・食育活動

など、出来る人が出来る時に活動します。

中央研修会

興味のあるテーマの研修に、自主的に参加することができます。普段は各支部での活動ですが、中央研修会では他の支部の方との交流を深めることができます。



郷土料理「ゆべし」

健康福祉まつり

「おやつ作り体験」「豆つかみゲーム」など、楽しく学べる食育コーナーを実施しています。



食育かるた

各支部で読み札と絵札を考え、「食事マナー」、「郷土料理」、「栄養」などについて子どもから高齢者まで楽しく学べる食育かるたを制作しました。



さ
 くりんぽ
 あまくておいしい
 ちいきのだから

あ
 さしはん
 もりもりたべて
 いってきます