



食について楽しく学んで
ヘルスマイトよこすかと一緒に活動してみませんか？

ヘルスマイト 養成講座

ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは？

市民の食育推進に取り組むボランティアです。
養成講座を受講し、修了後はヘルスマイトよこすかとして活動します。

★対象者

市内在住、18歳以上

「ヘルスマイトよこすか」に加入してボランティア活動してみたい方。経験は問いません。

★参加費

無料(調理実習時は別途食材料費が各回500円かかります)

★会場

ウェルシティ市民プラザ 5階 第2学習室 他

★定員

抽選25名(9月初旬にお申し込みいただいた方全員に抽選結果をお伝えします。)

★申込み・問合せ

令和5年7月13日(木)～8月25日(金)

横須賀市民生局健康部健康増進課 046-822-8135

★ヘルスマイト養成講座日程(全8回参加必須)

ヘルスマイトとして活動するため、食事・栄養・運動等の知識を学びます。

日 程	時 間	内 容
9月6日(水)	9:30~11:30	開講式、地区組織活動、グループワーク
9月20日(水)	9:30~11:30	健康日本21、健康増進計画 食生活の現状と課題、食育
10月4日(水)	9:30~11:30	食品衛生と食環境保全
10月18日(水)	9:30~11:30	調理理論、栄養価計算
11月1日(水)	9:30~12:30	調理実習①
11月15日(水)	9:30~11:30	国民の健康状況と生活習慣病予防 ヘルスマイト活動の実際、栄養成分表示
11月29日(水)	9:30~12:30	調理実習②
12月13日(水)	9:30~11:30	身体活動(運動)、修了式



教えて！ヘルスマイト！



Q.未経験でもいいですか？



A.参加可能です。養成講座では活動に必要な知識を専門職(管理栄養士、保健師等)から学ぶことができます。養成講座修了後も、市や県主催の研修会があり、食・健康に関する最新情報を学ぶことができます。

Q.実際にどのような活動がありますか？



A.市民の健康づくりのため、市内コミュニティセンター等で調理実習を行っています。その他、保育園等での食育パフォーマンス、健康イベント等にも参加しています。男性会員も活躍中です。会員同士の交流としてウォーキングや工場見学等を行っています。

その他、ヘルスマイトの活動・養成講座について質問等がありましたら
お気軽に担当までご連絡ください。

市民の健康づくりの担い手として一緒に活動してみませんか？



担当 横須賀市民生局健康部健康増進課健康増進担当
046-822-8135