

令和7(2025)年度

ヘルスメイト 養成講座



『私達の健康は 私達の手で』

ヘルスメイトよこすかと一緒に健康寿命の延伸に取り組んでみませんか？



内容の詳細はこちら
横須賀市HP



ヘルスメイト(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、修了後はヘルスメイトよこすかとして活動します。

★日 程

9月17日(水)から12月17日(水)の隔週水曜日、全8回参加必須。(9時30分から11時30分他)
内容等詳しくはチラシまたはHPをご覧ください。

★対象者

市内在住、18歳以上で、ヘルスメイトよこすかに加入してボランティア活動をしてみたい方。
経験は問いません。

★参加費

無料(調理実習時は食材料費等がかかります。)
※ ヘルスメイトよこすか加入の際に、活動費として別途入会金が必要です。

★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20名(9月初旬にお申し込みの方全員に抽選結果を連絡します。)

★申込み

令和7年7月13日(日)から9月3日(水)に、
横須賀市民生局健康増進課 046-822-8135に電話か、

HP[e-kanagawa横須賀市]へネット申込みへ。



e-kanagawa
ネット申込み先



★ヘルスメイト養成講座日程(全8回参加必須)

ヘルスメ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
2025年 9月17日(水)	9:30~11:30	開講式、ヘルスメイトと地区組織活動、食生活の現状と課題・食育、課題説明
10月1日(水)	9:30~11:30	国民の健康状況と生活習慣病予防、健康日本21・健康増進計画
10月15日(水)	9:30~11:30	食品衛生と食環境保全、課題発表
10月29日(水)	9:30~11:30	調理理論、栄養価計算
11月12日(水)	9:30~12:30	調理実習①
11月26日(水)	9:30~11:30	栄養成分表示、グループワーク
12月10日(水)	9:30~12:30	調理実習②
12月17日(水)	9:30~11:30	身体活動(運動)、修了式



状況により、養成講座内容が一部変更になる場合もございます。予めご了承ください。

教えて！ヘルスメイト！

Q.未経験でも参加できますか？



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。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、男性会員も活躍中です。また、会員同士の交流としてウォーキング等を行っています。



ヘルスメイトの活動・養成講座について質問がありましたら、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 食育推進担当
046-822-8135