

令和 8 年度（2026 年度）

ヘルスマイト 養成講座



『私達の健康は 私達の手で』
ヘルスマイトになって一緒に健康寿命の延伸に取り組んでみませんか？



ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは？

地域に根差し、市民の食育推進に取り組むボランティアです。

日 時

9月16日(水)～12月23日(水)の隔週水曜日、9時30分～11時30分他。
全8回(※ 原則全回参加) 詳しくは裏面をご覧ください。

対象者

市内在住、18歳以上で、ヘルスマイトよこすかに加入しボランティアとして活動できる方。
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。)

※ ヘルスマイトよこすかに加入後は、年会費が必要です。

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人(抽選結果は8月下旬に郵送でお知らせします。)

申込み

7月13日(月)～8月12日(水)に電話、またはネット(e-kanagawa)へ

e-kanagawa 横須賀市
ネット申込み先



申込み・問合せ先

横須賀市民生局健康部健康増進課 食育推進・歯科保健担当 電話 046-822-8135

ヘルスマイト養成講座日程(全8回) ※ 原則全回参加

ヘルスマイトとしてヘルスマイトよこすかに加入して活動するため、食事・栄養・運動等の基礎知識を学びます。

回	月日	時間	内容
1	9月16日(水)	9:30~11:30	開講式、期待される食生活改善推進員健康づくりと生活習慣病予防
2	9月30日(水)	9:30~11:30	食生活の現状と課題、課題説明
3	10月14日(水)	9:30~11:30	健康日本 21・健康増進計画
4	10月28日(水)	9:30~11:30	歯科と食育
5	11月11日(水)	9:30~12:30	食品衛生と食環境保全 栄養成分表示、課題発表 調理理論、栄養価計算
6	11月25日(水)	9:30~11:30	調理実習①
7	12月9日(水)	9:30~12:30	食育、グループワーク 調理実習②
8	12月23日(水)	9:30~11:30	身体活動(運動)、修了式



※ 状況により、内容が一部変更になる場合もあります。予めご了承ください。

教えて！ヘルスマイト！

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、活動に必要な基礎知識を専門職(管理栄養士、保健師等)から学びます。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、保育園等での食育講話の実施や、健康イベント等にも参加しています。

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。

ヘルスマイトの活動詳細はこちら
横須賀市 HP



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？

ヘルスマイトの活動や、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。

