



食と健康の応援団 **ヘルスマイト** 大募集！

ヘルスマイトってなあに？

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)とは、全国組織のボランティア団体で、ピンクのエプロンがトレードマークです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、日々地域で活動しています。

牛久市では現在37人の会員が所属し、保育園等での食育紙芝居や市民向けの減塩講座、レシピ考案や料理教室の講師などを行い、市民の皆さんに食事の大切さを伝えています。あなたも一緒にヘルスマイトとして活動してみませんか？

食育紙芝居



レシピ考案



イベント出展



活動内容

下記の養成講座終了後(令和8年4月～)、「牛久市食生活改善推進員協議会」に所属し、お住まいの地域を中心に健康づくりのための食育ボランティアとして活動します。

※活動時間は月～金曜日(概ね午前9時30分～午後4時)が中心です。



▲詳細は市HPへ

令和7年度 牛久市ヘルスマイト養成講座《全8回》

ヘルスマイトとして地域でボランティア活動をするために必要な「食を通した健康づくり」の基礎知識を学ぶ講座です。

【会 場】保健センター(2階)

研修室・栄養実習室・保健指導室

【対 象】◎市内在住の方

◎全日程出席できる方

◎令和8年4月からヘルスマイトとして活動できる方

【定 員】先着24人

【参加費】テキスト代1,584円(税込)

【申込方法】

①いばらき電子申請・届出サービス(右記二次元コード読み取り)



②電話(健康づくり推進課☎内線1744)

③健康づくり推進課窓口

※電話・窓口対応は月～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時。

※定員に達した時点で受付終了となります。ご了承ください。

【申込期間】
8月1日(金)
～29日(金)

【講座日程・内容】

午前9時30分～午後0時30分(終了式のみ午前10時～11時30分)

第1講座	10月 1日(水)	開講式、講義「国民の健康状態と健康日本21」 講義「食生活の現状と課題」
第2講座	10月27日(月)	講義「食中毒予防」 講義「栄養食事の基礎知識」
第3講座	11月14日(金)	講義「生活習慣病を予防するために」 講義「食事バランスガイド」
第4講座	12月 9日(火)	講義「食品成分表の使い方」 講義「対象別食育のポイント①」
第5講座	1月20日(火)	講義「身体活動・運動の基本」 講義「牛久市ヘルスマイトの活動」
第6講座	2月 4日(水)	講義「調理の基本」 調理実習「バランスの良い食事」
第7講座	2月27日(金)	講義「対象別食育のポイント②」 調理実習「高齢者向けの食事」
第8講座	3月10日(火)	講義「生活習慣病予防」味噌汁塩分測定 調理実習「生活習慣病予防の食事(減塩)」
修了式	3月17日(火)	修了式

【問い合わせ】健康づくり推進課(保健センター内)☎内線1744



年齢・性別問わず
元気に活動
できる方大歓迎！