



令和7年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員になって、地域の健康づくりに取り組む仲間を募集します！

養成講座を受講していただき、所定の過程を修了すると、食生活改善推進員（ヘルスマイト）として活動することができます。あなたもヘルスマイトになって、ご自身や家族の健康づくり、そして地域の健康づくりに、一緒に取り組んでみませんか？

養成講座の詳細

○日程 令和7年7月11日(金)～令和8年1月23日(金)のうち5日間（日時は裏面）

○場所 市保健センター、アスピラート

○対象 市内在住で、年5回の講座をほぼ受講可能な人。
講座修了後は食生活改善推進員として積極的に活動できる人。

※この講座は令和7年4月1日施行の防府市食生活改善推進員設置要綱によって
すすめます。

○内 容 裏面の養成講座カリキュラムを参照
※受講料は無料です。但し、実習材料代（昼食代）を自己負担いただくことが
あります。

○応募方法 別紙の「参加申込用紙」に必要事項を記入のうえ、市保健センターへご持参
いただくか、メールまたは郵送・FAXでお送りください。

○申込期限 令和7年4月1日（火）～5月16日（金）

※受講申し込み者に、6月中旬に開講式案内及び講座日程等を郵送いたします。

● 令和7年度 防府市食生活改善推進員養成講座 カリキュラム ●

回	日時（場所）	主な内容
1	7月11日（金） 9：00～14：00 （市保健センター）	開講式・オリエンテーション 講話「ヘルスメイト活動について」 講話「県・市の現状について」 講話・調理実習「調理の基本」
2	ヘルスアップ教室 7月、9月、11月、12月 9：00～14：00 （市保健センター）	ヘルスアップ教室4回のうち1回に参加 講話「生活習慣病と健診結果について」 運動の効果的な実践 調理実習「生活習慣病予防の献立」
3	11月2日（日） 12：00～15：30 （アスパラート）	防府市三師会主催 市民公開講座 第18回 ほうふ健康フォーラム2025 受講
4	11月下旬 9：30～14：00 （市保健センター）	食生活改善推進員 第4回研修会3日のうち1回に参加 調理実習「支部作成献立」 講話「献立のたて方」
5	1月23日（金） 9：00～14：00 （市保健センター）	講話「食品の衛生管理について」 閉講式 交流会

※カリキュラムは変更する場合があります。

● 令和4年度養成講座の様子 ●



おかずを3品
作りました♪



みなさまの参加を
お待ちしております！

《申込み・問合せ先》

防府市保健センター（健康増進課）

〒747-0805 防府市鞠生町12番1号

TEL：（0835）24-2161

FAX：（0835）25-4963

E-mail：kenkou@city.hofu.yamaguchi.jp

