

令和8年度
ヘルスサポーター養成講座 受講生募集

参加費
無料

あなたも地域も健康に！

食育や健康づくりのボランティア活動を始めませんか



- 対象 竹田市民の方（年齢・性別は問いません）
修了後、食生活改善推進員として地域で活動できる方
- 募集人数 15名程度（10名未満の場合は開催しません）
定数になり次第締め切ります
- 日 ち 令和8年7月～令和9年1月 ※詳細は裏面
- 場 所 竹田市総合社会福祉センター 会議室、調理室
- 内 容 講話及び調理実習、地域実習
- 準備物 筆記用具、エプロン、三角巾、米0.5合
- その他 託児無料（要予約）

食生活改善推進員とは…？

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた地域の健康づくりの推進役です。地域で健康づくり教室の開催や、学習会を通して学びながら楽しく活動しています♪



講座の様子

申込方法

締め切り：7月8日（水）まで

電話または二次元コードからお申し込みください。

竹田市 保険健康課 TEL 63-1111（内線175）

担当：堀田、馬見田



申し込みは
こちらから



内容と詳細は裏面をご覧ください。



令和8年度 年間計画



回	日付	健康チェック (8:40~)	健康講話 (9:00~9:40)	運動 10分	栄養の理論 (9:50~10:30)	調理実習 (10:30~13:00)
場所		会議室				調理室
1	7/16 (木)	血压 体脂肪 測定	開講式 リエンテーション 保健事業、 健康づくり計画	健康 体操	栄養の基本 「体に必要な 栄養とその量」	料理の基本 バランス栄養食
2	8/20 (木)	〃	竹田市の 医療費・国保の 状況について	〃	食品衛生と 食中毒、 食品表示	肥満予防 野菜たっぷり料理
3	9/17 (木)	〃	生活習慣病 高血圧、心疾患 等について	〃	高血圧予防	減塩食
4	10/15 (木)	〃	生活習慣病 糖尿病、慢性 腎臓病等に ついて	〃	糖尿病の食事 療法 「糖尿病食＝ 健康長寿食」	糖尿病18単位 1440Kcal メニュー
5	11/19 (木)	〃	認知症予防、 介護予防 について	〃	「年代別食育の ポイント」	食育のための 料理
	8月~ 12月	地域実習 2回 地域活動(料理教室、講習会等)				
6	1/21 (木)	〃	地域の健康づく り食生活改善 推進員の活動 閉講式	〃	食事バランスに ついて 講座の反省	伝統食

※都合により日程等に変更が生じる場合があります。

※修了単位を20時間以上(6回講座中5回以上参加)とします。

1年間で単位が取得できないときは、数年間で単位を取得し、修了することができます。

ヘルスサポーター養成講座修了後の活動一例



親子対象の
郷土料理教室



地域の方対象の
料理教室

