



こんな活動をしています！

木津川市 食生活改善推進員

どんな活動してるの？
どうやったらなれるの？
活動の頻度は？

私たちが
お答えします！



食生活改善推進員は、

「食を通した健康づくりのボランティア」

私達の健康は私達の手で

～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

をスローガンに、バランスの取れた食生活の定着を目的として、自主的な活動と行政への支援活動の両面から活動を進めています。

「家族」、そして「お隣さん、お向いさんへ」と働きかける
“草の根運動”により、地域ぐるみの食習慣を作っていきます。

食生活は個人の経験や環境などに深く根付いており、なかなか一人では改善しにくいものです。

そこで、食生活改善推進員が橋渡しとなり、より身近な立場から健康づくりを広めていくのです。



主な活動内容

木津川市との活動

- 広報掲載「食育レシピ」、
「食育の日」、「食育月間」、その他
市事業へのレシピ提供
- 「食育の日」への協力
- 食育レシピコンテスト
(審査員・準備・調理補助等)
- 食生活改善推進員養成講座への協力
(調理実習準備・補助、
講座への参加)

お菓子づくり体験



食育の日



味噌汁づくり講習会

自主的な活動

○料理講習会

市民対象に、年5回
程度開催しています。
毎年人気の講習会は
抽選になることも！

○地域での講習会

年2回程度、児童館での
料理講習会などを
実施しています。

○小・中学校での調理実習補助、講習会

上粕小学校、棚倉小学校、山城中学校など、
年5回程度出向いています。

○福祉施設喫茶訪問

高齢者福祉施設などで、
手作りお菓子やコーヒーなど
を提供し、お話をしながら
楽しめます♪

○活動に向けた会議、リハーサル

事前の話し合いや試作・試食など、
しっかり準備して活動に臨みます！

○研修や講習

行政管理栄養士等による講義や、他市町村との研修で
知識もアップデート！
年に1度、食事・栄養に関する施設見学や体験を
するため、管外研修にも行きます。

児童館講習会



管外研修 (そば打ち)



1. 何か資格を持っている人なの？

一定のカリキュラムに基づいた養成講座の修了生です。
個人的に資格を使って活動している人もいますが、
会員になるために必要な資格はありません。

2. 年齢や性別に制限はあるの？

ありません。市民の方で、食を通した健康づくりの
ボランティアに関心のある方が対象です。

3. どうやったら会員になれるの？

計 20 時間程度の養成講座を修了することで会員に
なれます。

養成講座については、健康推進課、または食生活改善
推進員に、お気軽にお尋ねください。

4. 1 人 1 人の活動の頻度は？

固定の活動日等はなく、全体として月 1 回程度活動して
います。それ以外に班ごとの活動があり、所属班の担当
の事業がある時期は週 2 回程度です。

5. 事業があるときは必ず出席しないといけないの？

あくまでボランティアなので、ご自身の都合に合わせて
積極的に活動しています。

