

報道関係各位		発信年月日	令和 7 年 6 月 2 0 日	送付枚数 (本紙含む)	3 枚
担当部課名		担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
福祉部健康増進課		健康増進課長 山本 玄	任期付職員 藤井 千恵	(0836) 71-1814	
件名	健康推進員基礎コースを開催します。				
内 容					
自分の健康のみならず、家族や地域へと健康の輪を広げ、地域の健康づくりを行う健康推進員を養成する講座を開講します。地域の健康づくりを行う人材を募集しておりますので周知と当日の取材をお願いします。					
○日程詳細は別紙参照 全 7 回コース すべての講座に参加できなくても認定					
○場所 厚狭地域交流センター ※ 3 ・ 4 回目は後日お知らせ					
○受講料 無料 ※ただし、8 / 2 1 ・ 1 1 / 2 0 は食材料費が別途必要です					
○定員 1 5 人（先着順） ※ 1 回目の医師講座は 3 0 人（先着順）					
○申込期限・方法 7 月 8 日(火) 電話・来所・WEB 申請					
○問い合わせ・申込先 健康増進課（電話 0836-71-1814）					
その他					
・ 7 月 1 0 日は開講式を 1 4 時から行います。（受付：1 3 時 4 5 分から行います）					
・ 7 月 1 0 日の医師講演会は公開講座です。健康推進員基礎コース受講生以外の方も参加できます。					
・ 健康推進員養成講座は 7 回で 1 コースとなっております。受講された方には、修了証と名札を交付します。					
・ 健康推進員とは、健康推進員基礎コースを修了後、健診の勧奨やウォーキングの開催、地域交流センター等での健康体操など、地域の健康づくりをすすめるための中心的な役割を担っている人達です。現在活動している健康推進員は約 220 人おられ、各校区で活動しています。					

FAX 発信者：山陽小野田市協創部シティセールス課
電話 (0836) 82-1148 FAX (0836) 83-9336

自分や家族、地域のために楽しく健康づくりに取り組もう！

～健康推進員 基礎コース～

参加者募集



【どんなことが学べるの？】

- 医師から学ぶ生活習慣病予防、地域づくり
- 保健師から学ぶ市の健康課題
- 管理栄養士から学ぶ正しい食生活、骨活
- 健康運動指導士から学ぶフレイル予防



全7回コース

※すべての講座にご参加
できなくてもOK

講座の日程や内容は裏面

参加費無料

※ただし、8/21・11/20は
食材料費が別途必要です

医師講演会（養成講座1日目・公開講座）

日時

令和7年7月10日（木）14:00～16:00（受付13:45～）

会場

厚狭地域交流センター（第2研修室）

定員

30人（先着順）

内容

「がん予防について」（公開講座）



講師：しらさわ内科クリニック

医師 白澤 宏幸 先生

「みんなで考えよう！山陽小野田市の健康のこと
～いつまでも健康にすごすためには～」

山陽小野田市 保険年金課 保健師

申込期間

令和7年6月2日（月）～令和7年7月8日（火）

申込・問い合わせ

健康増進課

☎0836-71-1814

Web申請
はこちら



日程・内容（すべての講座に参加できなくてもOK！まずは気軽に参加してみませんか？）

	日時	主な内容（全7回）	場所
1	7/10（木） 14:00～16:00	講演会 公開講座 「がん予防について」 講師：しらさわ内科クリニック 医師 白澤 宏幸 先生  講話「市の健康課題について」 山陽小野田市 保険年金課 保健師	厚狭地域交流センター
2	8/21（木） 9:30～11:30	オリエンテーション（講座の概要説明など） 栄養講話「栄養バランスについて」 試食会 「市販で買えるカルシウム食品」 講師：管理栄養士 	厚狭地域交流センター
3	9月～11月中 のどこか1日 (地区活動を行う日)	お住まい近くの健康推進員の活動を見学・体験 保健師と一緒に参加します。 	地区活動場所 (別途連絡)
4	9月または10月頃	こころの健康について（こころのサポーター養成講座） 詳しい内容は後日お知らせ	後日お知らせ
5	11/20（木） 9:30～12:00	実技「SOSおきよう体操」 調理実習 講師：管理栄養士 	厚狭地域交流センター
6	12/18（木） 9:30～11:30	運動実習 「フレイル予防ストレッチ・筋肉トレーニング」 講師：宇部市スポーツコミッション 健康運動指導士 平本 貴法 先生	厚狭地域交流センター
7	1/23（金） 9:30～11:30	講話「地域づくりについて」 講師：NPO法人 山口ヘルスプロモーションネットワーク 理事長 長谷 亮佑 先生 教室のまとめ 修了証授与式	厚狭地域交流センター

健康推進員の講座受講後は、
健康推進員ってどんな活動をするの??

定員15名
(先着)



健康教室や
ウォーキングイベント等を
企画・運営



自分や身近な人の健康づくり

研修会で健康に関する
情報をゲット！
健康に関する知識を
みんなにも伝えよう♪



地域の健康づくり

市の健康教室やイベントで
スタッフとして参加

