

健康推進員養成講座 参加者大募集

健康推進員って何？

健康推進員とは、健康に関する正しい知識を持ち、自らの健康づくりができる人です。自分自身の健康だけでなく、健康づくりをご家族や地域の方に広めていく役割もあります。健康推進員養成講座受講後、市主催の研修会に参加し健康情報を得ることができたり、先輩健康推進員主催の健康づくり教室やウォーキングイベントに参加できます！

講座では何が学べるの？

- ・ 医師から学ぶ生活習慣病予防
- ・ 管理栄養士から学ぶ正しい食生活、骨活
- ・ 健康運動士から学ぶ筋トレ・ストレッチ 等

詳細は裏面へ

参加費
無料

※8/20、11/19は
食材費が必要です



全7回コースです！全ての講座に参加できなくてもOK！
特別な活動ができなくても大丈夫！自身の健康づくりに
取り組めることも健康推進員としての活動です！
一緒に健康づくりしてみませんか？

養成講座 1回目

医師による講演（公開講座）

日時 令和8年7月23日（木）14：00～16：00（受付13：45～）

会場 市民館 2階第1.2会議室

定員 30人（先着順）

内容 「健診結果の見方と生活習慣のポイント」
講師：山口労災病院 医師 松原 淳 先生



「みんなで考えよう！山陽小野田市の健康のこと
～いつまでも健康に過ごすためには～」 健康増進課 保健師

申込締切

令和8年7月21日（火）

申込・問い合わせ

健康増進課

TEL：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	7/23（木） 14:00～16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講演会 公開講座 「健診結果の見方と生活習慣のポイントについて」 講師：山口労災病院 医師 松原 淳 先生 ・講話「市の健康課題について」 山陽小野田市 健康増進課 保健師 	市民館
2	8/20（木） 9:30～11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	市民館
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	10/9（金） 13:30～15:00	こころの健康について（こころのサポーター養成講座） 講師：山口大学医学部附属病院 臨床心理士・公認心理士 藤井 優子 先生	後日お知らせ します
5	11/19（木） 9:30～12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 「かかりつけ薬局の魅力とスマイルエイジング薬局 について」 講師：アイエム薬局 薬剤師 松垣 裕明 先生 ・実技「SOSおきよう体操」 ・調理実習 講師：管理栄養士 	市民館
6	12/17（木） 9:30～11:30	運動実習 「フレイル予防について 筋肉トレーニングやストレッチ」 講師：宇部市スポーツ協会 健康運動指導士 平本 貴法 先生	市民館
7	1/22（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	市民館

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??



年に1回の全体交流会！
レクリエーションやウォー
キングで楽しく♪

健康教室やウォーキング
イベント等に参加・企画！
地区によって活動は様々です！

研修会では健康に関する
研修を行います！昨年はノル
ディックウォーキングや健康に関
する講話を開催しました！

