

報道関係各位		発信年月日	令和8年7月9日	送付枚数 (本紙含む)	2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 大海 弘美	技師 秋本 志歩	(0836) 71-1814	
件名	健康推進員養成講座を開催します				
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 市民館 ※3・4回目は後日お知らせ					
○受講料 無料 ※ただし、8/20(木)・11/19(木)は食材料費が別途必要です					
○定員 15人(先着順) ※1回目の医師講座は30人(先着順)					
○申込期限・方法 7月21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23日(木)は開講式を14時から行います。(受付：13時45分から行います)					
・ 7月23日(木)の医師講演会は公開講座です。健康推進員養成講座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、健康推進員養成講座を修了後、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210人おられ、各校区で活動しています。					

健康推進員養成講座

参加者大募集



健康推進員って何？

参加費
無料

※8/20、11/19は
食材費が必要です

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！

	日時	主な内容（全7回）全ての講座に参加できなくてもOK	場所
1	7/23（木） 14:00～16:00	・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	・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） 「話の聞き方・伝え方」 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	厚狭地域交流 センター
5	11/19（木） 9:30～12:00	・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

健康づくりの仲間ができていいことが沢山！健康推進員になって一緒に健康づくりをしませんか？

申込締切

令和8年7月21（火）

申込・問い合わせ

健康増進課

TEL：0836-71-1814

Web申請
はこちら

