

あなたも
地域デビュー
しませんか？



平成24年度

健康づくり普及員養成講座

健康づくり普及員とは

現在170名ほどが市長からの委嘱を受け、地域で活躍しています。
お住まいの地域の公民館や保健センター等の保健師と相談しながら、
赤ちゃんから高齢者までがいきいきと暮らせるような健康づくり推進活動を企画・運営し
たり、情報誌を作成するなど、健康づくりに関する活動を行っています。

*相模原市では、市民ひとり一人が「元気」になり、地域も「元気」になる『みんな元気！さがみはら』
を目指しており（相模原市保健医療計画）「市民の健康づくり」をサポートする人材として、「健康づく
り普及員」は位置づけられています。



対象者 地域の健康づくりに関心があり、活動を行える方

（上溝公民館区・光が丘公民館区は新規募集を行っておりません。
申し込みを希望される方はご相談ください。）

定員 各地区若干名（詳しくはお問い合わせください）

申し込み 電話で下記まで。

受付開始 7月2日（月）・締切り 8月17日（金）

問い合わせ 相模原市保健所 健康企画課 042（769）8345

	内 容	緑コース	中央コース	南コース
		津久井 保健センター (集団指導室)	ウエルネス さがみはら (集団指導室)	南保健福祉 センター (健診室)
1	オリエンテーション 講義「相模原市の健康づくり～健康づくり普及員 に期待すること～」 講義「健康づくり普及員の活動紹介」 講義「相模原市の健康を考える」	9月4日 (火) 午後	9月5日 (水) 午前	9月14日 (金) 午前
2	講義「コミュニケーション研修」 講義「健康づくりをサポートするための基礎知識 ①」(子育て支援編・介護予防編・たばこ編)	9月11日 (火) 午後	9月12日 (水) 午前	9月24日 (月) 午前
3	講義「健康づくりをサポートするための基礎知識 ②」(メタボリックシンドローム編) 測定 自分の体年齢を知りましょう グループワーク	9月25日 (火) 午後	9月26日 (水) 午前	9月28日 (金) 午前
4	地区 健康教室など	10月中旬～1月 市内一円で3回体験		
5	事業 まつり、文化祭など普及啓発活動			
6	体験 介護予防体操(元気倶楽部)			
7	地区事業体験の共有・振り返り 講義「健康づくり普及員の役割とは?普及員にな ってみんなを元気にしましょう」	1月22日 (火) 午後	1月23日 (水) 午前	1月11日 (金) 午前
8	講義「地域での協力について」 講義「活動にあたっての留意事項」 修了証交付	2月1日(金)午後 ウエルネスさがみはら 視聴覚室		

現在活動されている方の声



健康づくり普及員になってよかったこと

- 「自分も健康になりました」
- 「普及員になったことをきっかけに禁煙しました」
- 「地域の人とつながりができました」
- 「責任もありますが、やりがいもあります」
- 「子どもたちから元気をもらえます」



こんな活動をしています！
健康情報紙等の作成
健康づくりの普及啓発
高齢者の体操教室
ウォーキング教室
子育て支援
などなど…

