

保健委員養成講座 参加者募集!



養成講座の様子

～保健委員とは～

見附市保健推進協議会に所属して正しい健康知識を学ぶことで、自分や家族の健康を目指し、市民の健康づくりを住民目線で考えて活躍している健康づくりボランティアです。

- 対象：見附市民
- 場所：見附市保健福祉センター
- 内容：全2回

参加特典

健幸ポイント

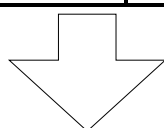
100pt

(健幸ポイント参加者のみ)



養成講座を受けて
保健委員になって
いただいた方に

回	日時	内容
①	12月9日(火) 9:30～12:00	・生活習慣病予防について ・こころの健康について
②	12月10日(水) 9:30～13:00	・運動と食生活について ・調理実習・試食



講座を受けた後は

保健委員として活動スタート

学習会で学ぶ、研修会で学ぶ、
活動で学ぶ。毎年新しい健康
情報を学びます。

学ぶ

学んだことを自ら実践し、
自分の健康づくりに役立て
ます。

**実践
する**

地区毎の活動やイベントに参加し、
家族や大切な人、まちの人達へ伝え
健康の輪を繋ぎます。

つなぐ

★ R7年度は、**71名**の方が
それぞれ**可能な範囲**で活動しています ★

- 申込み：**12月2日(火)**までに、健康福祉課へ電話(61-1370)
もしくはQRコードよりお申し込みください



【見附市保健推進協議会 事務局】 見附市健康福祉課 清水・井貝

健康の輪をつなごう

保健委員さんの活動紹介



健診・検診を受診し、自分の体を見つめ直すことが大事！

受診勧奨は保健推進協議会発足当初から行ってきた活動です。
バランスの良い食生活が送れるように地域の実態に合わせ、
地元住民に分かりやすく伝えます。

健幸フェスタ「野菜足りていますか？指1本で簡単チェック」

R6・7年度健幸フェスタで「バジメータ®」を使って野菜摂取量の
測定とおすすめのレシピ紹介をし、人気 No.1 ブースとなりました。



身近な食品の塩分量や糖分量を知ろう！

葛巻ふるさとセンターコミュニティまつりにて、働き世代や
高齢者まで、多世代の地域住民に伝達しました。

広報みつけへのレシピ掲載は、
各地区の保健委員が集まって行う地区活動のひとつ



詳しくは見附市 HP に掲載中！

まずはお気軽にお問い合わせください

