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、生活習慣病や介護の予防などの知識を楽しく学んでいます。
その情報を身近な人や地域に伝え広めていく、地域の健康づくりを支えるボランティアです。

●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15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16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

学ぶ
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。

実践する
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。

つなぐ
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。

R8年度は、**63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8日(火)までに、健康福祉課へ電話(61-1370)
または二次元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　健幸づくり係

健康の輪をつなごう

保健委員さんの活動紹介





健診・検診の受診勧奨や、健診会場での伝達活動

発足当時から続く受診勧奨の活動では、健診を受けて自分の身体を見つめなおす大切さを伝えています。さらに、健診会場にてバランスの良い食事や野菜の摂取などを伝達しています。

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」

R6～8年度の健幸フェスタで「ベジメータ®」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。





1日に必要な野菜の量は？実際に測ってみよう！

第二小学校文化祭にて、小学生やその家族に、1日分の野菜の量を実際にはかってもらいながら野菜の摂取をおすすめしました。各地域のコミュニティのイベントなどでも活動しています。

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