

# 健幸都市を目指して 「住民の元気は、地域の元気！」



▲元気づくり体操体験

## 健幸づくり推進員の活動 ～まずは自分の健幸をつくる～

令和7年10月20日から24日、各地域において第2回健幸づくり推進員研修会を開催し、推進員150人が参加しました。推進員自身の健康・元気づくりに役立てていただくため、「お口の健康」「認知症について学ぼう」「元気づくり体操の体験」を行いました。



### Q 健幸づくり推進員とは？

自らが健康で元気に生活するための研修を受け、その知識や情報を地域へ広める役割を担う人々のことです。元気な人を増やすことを目的に各行政区よりご推薦いただき、今年度は399人が活動されています。

## 第3回健幸づくり研修会を開催！

健康の知識を深め、自身の体への関心を高めていただく内容を企画しています。

【日 時】2月2日(月)～6日(金)



【内 容】

- ①がん検診について
- ②令和7年度市民健（検）診結果と「血圧」
- ③市民の食塩摂取の現状と「減塩」の取り組み
- ④元気づくり体操の体験



▲認知症について学ぼう

## あなたも健幸づくり推進員に！

まずは、自分のために元気でいていただくことが大切です。健幸づくり推進員を多くの人に経験していただきたいと考えております。

一人一人の元気から、地域の元気をつくっていきましょう。

## 「出前講座」で健幸づくり体験しませんか？

健幸づくり推進員研修会で行った講話や元気づくり体操は、「出前講座」でも体験できます。お住まいの行政区、サロンなどで活用してみませんか？

メニューごとにお申し込みが異なります。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。



市 HP