

地域の健康づくりを健康推進員とともに

令和3年4月28日

米原市健康推進員会

《健康推進員とは》

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の健康づくり推進や健康について関心を高めてもらう目的で活動するボランティアです。各自治体に一名以上の会員設置を目標にしています。

《健康推進員にできること》

健康づくりに関する啓発や健康・食に関する教室の開催などを行います。

教室の開催

○バランスの取れた食事・減塩・野菜摂取など、食に関して、資料などをもとにお話しします。

※今年度は新型コロナウイルス感染防止のため調理実習や試食品の提供は中止しています。

○DVDなどを使った軽体操などの紹介

訪 問

○自治会内のお宅を訪問し、健康づくりに関する啓発やチラシ配布（健診受診勧奨）やお手軽メニューなどの紹介をします。

※自治会長・民生委員・福祉委員他の方々と相談の上、声掛け訪問を通して健康づくりのお手伝いをします。



《お願い》

○事業の実施については、各自治会の健康推進員にご相談ください。

○事業にかかる経費（資料コピーなども含む）については、原則として自治会でご負担願います。

○健康推進員がいない自治会は、米原市健康推進員会（事務局：米原市健康づくり課内）までご相談ください。