

あなたも一緒に活動しませんか！

二本松市健康推進員養成講座のご案内

二本松市健康推進員会・健康推進員とは・・・？

健康づくりに関する学習会など様々な機会を通して、
自分達が得た知識や技術を地域の皆さんにお伝えしています。



地域に根差した活動をするため、4つの支部（二本松・安達・岩代・東和）から
構成されています。活動や研修会を通して、お互いの親睦を図りながら、
約90名の会員で活動しています。地域に健康の輪を広げるため、日々邁進！

【日時・内容】 令和5年6月より開講。
健康づくりに関することを学んでいきます。
※詳しくは、裏面をご覧ください。

【会場】 安達保健福祉センター・二本松保健センター他

【対象】 市内にお住まいで、健康づくりに関心のある方
※20時間以上受講いただけただ方に、**修了証を交付**します。

【定員】 **10名**程度 ※お申込み先着順

【参加費】 **無料**

【申込み】 下記申込み用紙にご記入の上、保健センターへ持参またはFAX、
電話などでお申込みください。もしくは、お近くの健康推進員まで
お声がけください。**＜申し込みは、随時受け付けております。＞**

【問合わせ先】 健康増進課保健係 電話 55-5110 / FAX23-1714

切り取り

令和5年度 二本松市健康推進員養成講座申込書

| | | | |
|--------------|-----------|------|----------------|
| (フリガナ) 氏名 | | 生年月日 | 年 月 日 () 歳 |
| 住所 | 〒 二本松市 | | |
| 電話番号 | | 備考 | |

令和5年度 二本松市健康推進員養成講座 カリキュラム

| 回 | 日程/会場 | 時間 | 内容 |
|----|---------------------|----------------------------|---|
| 1 | 6/23 (金) 安達保健 C | 10:00~12:00 (受付 9:45~) | <ul style="list-style-type: none"> ●開講式・オリエンテーション ●前年度修了生 感想発表 ●健康推進員会とは、4つの支部について ●二本松市の健康の現状と課題 |
| 2 | 7/13 (木) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●講話「話したくなる・聞きたくなる！ ～人とのコミュニケーションについて～」 |
| 3 | 8/2 (水) 安達保健 C | 10:00~12:00 (受付 9:45~) | <ul style="list-style-type: none"> ●食育（免疫力アップ、低栄養予防） ●暮らしの中の食品衛生（手洗い実習） ●健康推進員活動発表（岩代支部） |
| 4 | 9/7 (木) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●講話「健康づくりと歯科の関係」と歯科検診 ①毎日のセルフケアと定期的な歯科検診で自己管理を することの重要性 ②歯周病について |
| 5 | 9/26 (火) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●お口の関わり方 ・摂食の体験、歯もみの実技 |
| 6 | 10/10 (火) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●「聞こえない」ってどういうこと？ いろいろなコミュニケーションの方法（筆談・手話） |
| 7 | 11/8 (水) 安達保健 C | 10:00~12:00 (受付 9:45~) | <ul style="list-style-type: none"> ●NPO ころろについて（概要、内容） ●今の子育てとは～どんなことで困っている？～ ・養育支援訪問、ホームスタート ●健康推進員活動発表（安達支部） |
| 8 | 12/12 (火) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんが生まれるまで（胎児期～出産期） ●こどもの発達と発育（妊娠期～幼児期） ●健康推進員活動発表（東和支部） |
| 9 | 1/18 (木) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりのための運動とは（講話・実技） |
| 10 | 2/8 (木) 二本松保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●二本松市の介護の現状と課題 ●介護予防（認知症予防も含む）について ●健康推進員活動発表（二本松支部） |
| 11 | 3/12 (木) 安達保健 C | 13:30~15:30 (受付 13:15~) | <ul style="list-style-type: none"> ●閉講式・修了証書授与 ●お楽しみ交流会 |
| 12 | 各支部による | | <ul style="list-style-type: none"> ●支部研修会等への参加 ・入会希望支部のものに参加し、健康推進員の活動を 体験してみましょう |
| 13 | 希望する事業による | | <ul style="list-style-type: none"> ●健康増進課主催の健康教室等への参加 |

毎回楽しく勉強になりました。
学んだことを地域に広めて
いければと思います。

日常の健康づくりに役立つことが多く、
参加してよかったです。
まずは家族に学んだことを伝えてみます。

講座の内容を思い出し
ながら、地域の活動に
みなさんと参加していき
たいと思っています。

