

受講していただく方へ

「私達の健康は私達の手で」

健康づくりに関心のある皆様、
健康に関する知識を学び、自分、家族、身近な人へ健康づくりを広げていく。
そんな活動をしませんか？

健康推進員養成講座 受講生募集

健康推進員は、4つの柱を大切に地域に根差した健康づくりを普及しています。

減塩

訪問活動で減塩しょうゆスプレー、
減塩みそ汁の配布、ご家庭のみそ汁
の塩分濃度測定などを行い、減塩
啓発をしています。



野菜摂取

減塩・野菜摂取のことを考えた
レシピの普及・啓発をしています！
(健康推進員 伝達料理)



運動

家庭でも手軽にできる
軽体操の普及、自治会での継続！



健診・がん検診の 受診啓発

受診啓発の声かけ！
大腸がん検診の容器の配布

過去の養成講座 受講者の声より

減塩、野菜1日 350gの
意識が高まった。

とても期待のある役目だと感じた。
まず自分の意識を高めようと思った。

参加することで普段話さ
ない方とも話ができて、
楽しい居場所だった。

運動講習でラジオ体操の
ポイントを教えてもらい、
とても参考になった。

日程・会場：裏面のスケジュール参照

※ 詳細は、後日受講者の方に案内させていただきます。



対象者：高島市民の方で、健康づくりに関心があり、
受講修了後健康推進員としてボランティア活動ができる人

募集期日：令和8年6月30日(火)

【お問合せ先】

〒520-1592 高島市新旭町北畑 565 番地
高島市健康福祉部 健康推進課 担当：丹・石本・杉江
電話：0740-25-8078 FAX：0740-25-5678

