



◀天草町の名所を巡るウォーキングに協力



▶健康フェスタで体組成測定を実施



◀学習会でニューススポーツ体験

健康づくり推進員になるには…

- 市主催の養成講座（下記参照）を受講すると、推進員になることができます。

健康づくり推進員になったら…

- ①定期的な学習会を通して、自らの生活習慣を振り返り、健康づくりを実践します。
- ②市民の皆さんに、生活に運動を取り入れていただくため、地域のイベント情報や健康に関する情報を広めます。
- ③運動を実行に移せない人がいたら、自分の経験を活かし、地域の健康イベントなどに参加を促すなど、きっかけづくりを行います。

実際にどんな活動が行われているの…

- 健康フェスタや健康づくり講演会の声かけ、参加協力
- 地域のイベントへ出向きウォーキング支援
- 地域でのラジオ体操の推進 など…

あなたも

健康寿命のば～し隊！

～健康づくり推進員～



皆さん、「健康寿命」ってご存じですか。健康で生き生きと暮らすことのできる期間を健康寿命といいます。

健康寿命をのばすためには、適度な運動や栄養バランス・休養などに気をつけて生活する習慣が大切になります。

これを個人で行うことは、“正しい知識が得られない”“運動習慣が続かない”などなかなかむずかしいものです。

そこで、市では、健康寿命をのばす生活習慣を市民の皆さんが継続して実践するための手助け役となる「健康づくり推進員」を養成しています。現在、110人の推進員が地域・職場・ご近所などで、皆さんに声をかけて楽しく健康づくりに取り組んでいます。



「健康づくり推進員」養成講座参加者募集！

- 対象=健康づくりに関心がある人、運動に関心がある人。
- 内容=右表の養成講座をすべて受講。
- 実施会場=天草中央保健福祉センター（亀場町）
- 募集人員=20人。
- 申込方法=電話で申し込んでください。
- 応募締切=6月17日㊟まで

	日 時	内 容	
1回目	7/13㊟	9:30～11:00	市民の健康レベルを知ろう
2回目	8/10㊟		自分の身体状況を確認しよう
3回目	9/7㊟		自分の生活習慣を見直そう
4回目	10/12㊟		ウォーキングの基本を身につけよう
5回目	11/9㊟		楽しみながらできるボランティア活動

【問い合わせ・申し込み先】

天草中央保健福祉センター ☎㊟3737 天草東保健福祉センター ☎㊟3355
天草西保健福祉センター ☎㊟3301

健康寿命をのばすため、できることから始めてみませんか！

《健康づくり推進員の声》

岡田 恵美子さん
(栖本町・71歳)



みんなで体を動かして笑うことが一番の薬

地域の行事でラジオ体操を取り入れてもらうよう活動をしています。活動で体を動かすので、病院にもかからず健康に過ごせています。会話も楽しく笑顔がたえません。笑うことが一番の薬です。

橋本 重徳さん
(五和町・68歳)



毎日外に出かける習慣が大切

鬼池地区では5年前から朝6時30分に集まって、ラジオ体操をやっています。運動は1人ではなかなかやらないので、毎朝みんなで集まって活動することが健康の秘けつだと思います。