

我孫子市 健康づくり推進員及び 食生活改善推進員募集



健康づくりや食生活改善のための情報を地域の人々へ広める活動を行う、健康づくり推進員及び食生活改善推進員(兼務・市長より委嘱)を募集します。
一緒に健康について活動してみませんか？

◆応募資格

- ① 今年度の養成講座を受講した市内在住の20歳以上の方
11月19日(水)の講座への参加は必須となります。
- ② 過去6年間に推進員養成講座を修了された方



【養成講座(全3回)】

	日にち	時間	内容
1	11月19日(水)	13:30~16:30	健康づくり推進員等についての理解 運動に関する講義及び実技
2	12月2日(火)	13:30~16:30	食事・栄養に関する講義 推進員による栄養に関する発表 (推進員活動の実際について)
3	12月9日(火)	13:30~15:30	口腔衛生に関する講義 健康づくりについてのグループワーク

参加費及び定員: 無料・先着20人

場所: 保健センター(※受付は開始15分前から行います。)

◆任期: 3年(令和8年4月1日から令和11年3月31日)

◆申込み: 11月17日(月)までに電話で健康づくり支援課へ

特別な資格は必要ないうな！
健康づくりのサポーターに
なってくれる方をお待ちし
ているうなあ★



あびこ市民の歌健康体操の1シーン

◆申し込み・問い合わせ先◆

我孫子市 健康づくり支援課

我孫子市湖北台1-12-16

電話: 04-7185-1126
(平日8:30~17:00)



健康づくり推進員及び食生活改善推進員の活動

我孫子市の事業への協力

健康フェア、地域の健康まつり、市内で行う健康に関するイベント等に協力しています。



骨粗しょう症検診の際に、ロコモティブシンドローム予防のためのロコチェック（立ち上がりテスト）を実施しています。



健康フェア等イベントで、健（検）診の大切さや、手軽に食生活を改善する方法、自宅でできる運動などをご案内しています。

子育て支援

がん検診などの市事業への協力の他、げんきフェスタ等地域のイベントへの参加もしています。



子育て中のママの身体も大事にしてほしいですね！

子育て世代の方も受診できるように、集団検診時、保護者が検診バスに乗車する間、お子様を一時的にお預かりしています。



栄養教室 （調理実習）

テーマを決めて、市民向けに講話と調理実習を行うスタイルの教室を開催しています。



食材の使い方や調理の工夫が参考になると、毎回好評です。

令和6年度
手軽に筋肉・骨になるレシピ

カルシウムやたんぱく質もたっぷり★炊き込みご飯や鶏もものクリーム煮などを作りました。簡単にできるアレンジ方法もお伝えし、参加者からも大好評でした。

