

【しずおか “まるごと” 健康経営プロジェクト】

健幸アンバサダー養成講座

参加者募集中



健幸アンバサダーとは、健康づくりに関する正しい知識や上手な情報の伝え方を学んで、友人や近所の人など、周囲の人に情報を伝える人です。

健康や運動に無関心な人が健康づくりをはじめのきっかけとして、身近な人からの口コミが有効といわれています。

詳しくは裏面へ⇒

あなたの力で周りの人をもっと健康にしませんか？

役割

参加者には、講座受講後、実際に県内で健康情報を口コミで周囲の方に伝えていただきます。

日時

<静岡会場①> (定員：250名)

日時：平成30年12月6日(木) 9:30~12:00

場所

会場：静岡労政会館 6階ホール (静岡市葵区黒金町5-1)

<静岡会場②> (定員：250名)

日時：平成30年12月18日(火) 14:00~16:30

会場：静岡商工会議所会館 5階大ホール

(静岡市葵区黒金町20-8)

対象

静岡県内在住・在勤の方

どちらかに
ご参加ください!!



締切

平成30年11月26日(月)まで ※定員になり次第、締め切ります

申込

静岡県健康福祉部健康増進課まで、電話又はFAXで
氏名・住所・電話番号・職業・希望会場をお知らせください。

【電話】(054)221-3263 【FAX】(054)251-7188

氏名				住所		
電話番号		職業		希望会場 (どちらかO)	静岡① (12/6) 静岡② (12/18)	

【主催】静岡県健康増進課

静岡県は、健康寿命の延伸をめざして、
「しずおかまるごと健康経営プロジェクト」に取り組んでいます！
健康も幸せも、ほかでもないあなた自身の意識と行動が必要です！

あなたも一緒に Let's 健幸まちづくり♪



まずは…

STEP1

自分を大切にしよう

あなたが健幸になること、それが健幸まちづくりの第1歩！

さらに…

STEP2

周りの人にも健幸を広げよう

誘ってつながろう！健康知識を伝えよう！



できたら…

STEP3

活動しよう

ボランティア活動や地域活動でまちを健幸にしよう！



募集中！

健幸アンバサダー養成講座に参加してみよう！

健康づくりは、将来、病気や寝たきりになるリスクを減らすことにつながりますが、健康や運動に無関心な人には健康情報が届きにくいことが課題となっています。身近な人からの口コミが有効という先行研究から、地域で健康情報を提供できる人材（＝健幸アンバサダー）を養成する講座を開催します。

この講座は、無関心層への効果的な情報発信の仕組みの全国展開に向けたモデル例の調査・研究事業として行うものです。

講座内容（予定）

- 健康情報講座 1（生活習慣病予防・がん予防）
- 健康情報講座 2（サルコペニア・フレイル予防）
- まちづくり情報講座（健幸とまちづくりの関係）
- 筋トレ体験講座（転ばない体づくりのための筋トレ法）
- 情報伝達力向上講座（上手に情報を伝える方法）

受講後のお願い

- 受講後1年間、効果検証のための追加調査にご協力いただく予定です。
- 受講後、周囲の方に伝えていただく健康情報を追加でお知らせする予定です。

申込方法は表面へ⇒