

健康づくりサポーター養成講座

健康づくり課の事業やブースなどで、普及啓発のお手伝いをして頂いている「健康づくりサポーター」。活動は希望制なので、年に数回から初めてみたい・そんな方にもおススメ！地域で啓発している内容を養成講座で学んだ後に登録（希望者のみ）するので安心です！

自分と周りの人のために、健康への一歩「ちょこっと」から始めてみませんか？

受講料無料！

講座のながれ

- 1 **基礎講座（必修）**
全員共通で受講するもの。
健康づくり施策に関する基礎知識や、藤沢市の特徴などを学びます。最後にレポートを作成します。
- 2 **専門講座（選択制） ※対面式**
5種類のサポーターの中から、受たい内容を選択します（複数選択可）。
各サポーター分野に関する基礎知識と、健康づくり課のイベントブースで実施する啓発内容を学びます。
- 3 **修了**
基礎講座、専門講座を両方受講したら修了！
- 4 **サポーター登録！（任意）**



忙しい人でも安心
動画講座！

Q.登録後はどうなる？

■ イベントブースなどで啓発

健康づくり課から依頼があったもの
※イベントは選択可！

■ 地域で自主活動

地域の団体
サークル
所属のボランティア
などで自主的に健康情報を発信

※ インターネット環境等の理由で動画視聴が難しい場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

【必修】基礎講座（全員共通）

受講期間：2024年8月1日（木）
～専門講座受講の前日まで

【選択制】専門講座 ※複数受講OK！

興味のある分野を選び受講してください。

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 9月5日（木）
13:30～15:00 | 禁煙サポーター |
| 9月13日（金）
10:00～11:30 | お口の健康サポーター |
| 9月13日（金）
13:30～15:00 | 食サポーター |
| 9月17日（火）
13:30～15:00 | 運動サポーター |
| 9月25日（水）
10:00～11:30 | 女性の健康づくりサポーター
※女性のみ受講可 |

会場

いずれも藤沢市保健所（藤沢駅より徒歩12分）

～お申込みについて～

① 申込期間

8月1日（木）9:00～
8月31日（土）17:00まで

② 申込方法

下記（藤沢市電子申請システム）の申込フォームからお申込み。

※電子申請ができない場合、電話申込み可。



※ 対象者：藤沢市民
※ 定員：各専門講座 20人程度
各種サポーターの詳細は裏面へ！



禁煙サポーター

タバコに関する正しい知識を学び、
禁煙や受動喫煙防止について呼びかけます。

イベントではタバコクイズやモデルを用いて、
タバコが身体に与える影響や禁煙の大切さを伝えます。



お口の健康サポーター

いつまでも食事や会話を楽しむために、お口の機能について学び、
「健口体操」を通して歯と口の健康づくりの大切さをひろめます。

イベントでは口腔機能測定などを行います。



食サポーター

栄養・食生活の基礎知識や食育について学び、減塩や野菜の摂取、
「食」を通じた健康づくりの大切さを呼びかけます。

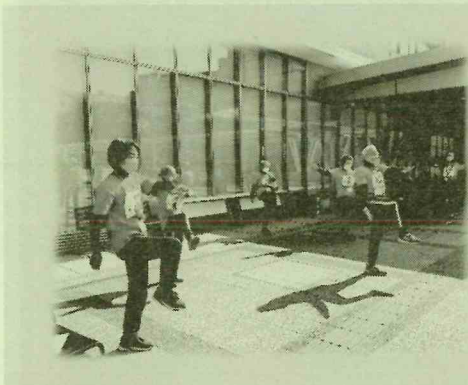
イベントでは野菜の量を測る体験や、レシピの紹介などを行います。



運動サポーター

運動の効果を知り、身体を動かす楽しさを普及します。
(例：体操やウォーキングなど)

イベントなどでは、かわせみ体操のレクチャーを行います。
最初は見て真似るところからスタート！



女性の健康づくり サポーター

女性特有の病気や健康について学び、女性がんの予防を呼びかけます。

イベントではがん検診受診の呼びかけや、乳がん視触診モデル体験を
担当します。

