

地域の健康づくりの輪を広げる仲間を大募集！

健康づくりサポーター養成講座

自分と周りの人の健康づくりのために、健康への一歩「ちょこっと」から始めてみませんか？

「健康づくりサポーター」は健康づくり課の事業やイベント等で、一緒に普及啓発をして頂いています。

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！

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）

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：2025 年 8 月 18 日（月）

～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（金）

13:30～15:00

禁煙サポーター

9 月 10 日（水）

10:00～11:30

お口の健康サポーター

9 月 10 日（水）

13:30～15:00

食サポーター

9 月 17 日（水）

13:30～15:00

運動サポーター

9 月 25 日（木）

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 18 日（月） 9：00 ～

9 月 3 日（水） 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！

【問合せ】藤沢市健康づくり課 健康づくり推進担当

☎ 0466-50-8430 FAX 0466-28-2280



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、野菜の摂取など、
「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



運動の効果を学び、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。

