



那覇市健康づくり推進員

健康づくりに関心のある方、「健推さん」として一緒に活動しませんか？

◆健康づくり推進員（健推さん）とは？

市民ひとりひとりが健康に生活できるよう、行政等と連携しながら、市民の健康づくりへの関心を高め、活動を支援する、地域の健康づくりのリーダーです。

《活動内容》

定例会への参加

医師の講話の企画・運営

健康に関する勉強会

ミニ健康展の開催

その他

◆活動を始めるには

① 申し込み

事務局（那覇市保健所地域保健課）へご連絡ください。

② 見学・学習

那覇市の健康課題と取り組み、健康づくり推進員活動についての説明を受け、定例会や健康展など活動を見学・学習します。

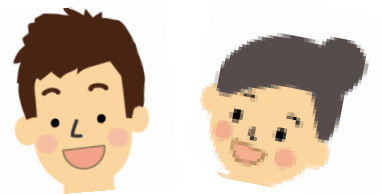
③ 登録 ボランティア保険加入

活動の意思を確認し、那覇市健康づくり推進員として登録します。

◆健推さんになる条件は？

- ・20歳以上の那覇市民
- ・健推活動の目的を理解していること
- ・月1回の定例会に参加することができる
- ・健推活動を個人の営利に利用しない
- ・健推活動で知り得た個人の秘密を守る
- ・地域の健康増進の向上のためのボランティア活動ができ・健康状態が良好である

自分自身と、
身近な人も
健康に！！



お申し込み・
お問い合わせ先

那覇市保健所地域保健課

電話：(098)-853-7962

那覇市健康づくり推進員 ◆活動紹介

1. 毎月の定例会の実施（学習会、連絡等）

毎月第3水曜日に行われている定例会。健康づくり推進員自身の資質向上のために、ミニ健康展にむけて自分たちで話し合ったり、健康づくり活動に関する講師等をお呼びして勉強会をしています。また、市民向けの講座を企画し、市民と一緒に健康について学ぶこともあります。



定例会にて、グループワークの様子



定例会にて、講話を受ける様子

2. ミニ健康展など健康づくりの啓発活動を実施（市民の健康づくりへの関心を高める活動）

地域の祭りやイベントの際に、パネル展示やチラシ配布、血管年齢測定・腹囲測定等をして、健康づくりの啓発活動を行っています。また、各種健診の受診勧奨にも力を入れています。



推進員活動について説明する様子



パネルの説明をする様子

3. 地域において各種団体・組織と連携して、健康づくりのリーダーとして地域の健康づくりを実施・支援

- 地域のデイサービスへの協力
- 自治会で早朝ラジオ体操の実施
- ウォーキング大会(主催：那覇市ウォーキング協会)への参加
- なは健康フェア等の会場での啓発、パネル展示

地域住民の健康づくりのために、自分にできることを無理せずに行うというモットーで頑張っております。
ぜひ、いっしょに活動しましょう！

