

ボランティア募集

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】

特定健診、がん検診の
受診勧奨

健康講座の企画

ミニ健康展の開

定例会への参加

地区活動・イベント参加



活動を始めするには

① 申し込み

事務局（那覇市保健所）へご連絡ください。

② 見学

定例会など活動を見学し、アンケートにお答えください。

③ 登録

推進員としての活動意思を確認したのち、“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目的に利用しない
- ・健推活動で知り得た個人の秘密を守る



那覇市健康づくり推進員



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。自分たち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、講師の先生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。



健康づくり推進員と学ぼう！ ※健推：健康づくり推進員 **要請生募集！**

健推の健康づくり講座

健康づくり推進員とは、行政や関係機関と一体となり、市民ぐるみの健康づくり活動を行う地域のリーダーのことで、今回は市民のみなさんと一緒に健康づくりの取り組みとしてセミナーを開催します。健康づくりに役立つ楽しい話が盛りたくさんです。ぜひ、一緒に学びましょう！

日時	内容	講師	場所
第1回 1月21日(水) 13:30~17:00	介護の現状 ハツラツと年齢をかさねる	NPO法人介護と福祉の調査機関おきなわ理事長 堀川美智子 アパレルスタジオカドセンター名譽院長 ヴァーン・デロー	那覇市保健センター 那覇西高校となり
第2回 2月18日(水) 13:30~17:00	家庭で実践!! 健康と長寿の秘訣 健康長寿復活!! ~おいしい涼風の野菜~	宮城歯科クリニック 院長 宮城正昭 野菜ソムリエ 渡辺克江	

※講師や内容が変更になる場合もあります。

■対象：市内在住の方
■参加費：無料
■定員：50人程度（達し次第締め切り）
■申込期間：
第1回 1月5日(月)~1月16日(金)
第2回 1月5日(月)~2月6日(金)

お申し込み先・お問い合わせ
那覇市保健センター ☎858-1456

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、体重・体脂肪・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。



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（健推員個別活動）

地域のデイサービスへの協力、自分の居住地域にて早朝ラジオ体操を実施、自治会と連携をとって老人会・婦人会の集会内で講話をさせてもらうなど、それぞれができる方法で地域の健康増進を目指す活動をしています。

ぜひ、いっしょに活動しましょう！

