



健幸アンバサダー
イメージキャラクター

健幸アンバサダー

アンバサダー (Ambassador) とは、英語で「大使」「使節」の意味。「健幸」を広める大使として、自分や周りの人をもっと健幸にするために、一緒に取り組んでみませんか。
健康づくり課 ☎34-3282 FAX 34-3289

Smart
Wellness
Ambassador

健幸アンバサダーとは？

「健幸アンバサダー」は、健幸の伝道師的な役割を持ち、周りの人に健幸をもたらす人です。

若いうちから健康づくりに取り組むことで、将来の病気リスクを減らすことができます。しかし、日本の成人の約7割が自ら健康情報を取得しない「無関心層」であることが分かっています。この無関心層へ健康情報を届けるためには、身近な人の「口コミ」が効果的であることに着目し、健幸アンバサダーを養成して口コミ情報を無関心層に届けることを狙っています。

健幸アンバサダーになって、自分や周りの人を、今よりもっと健幸にしませんか。

第1回

健幸アンバサダー養成講座

とき／11月5日(月) 午後1時30分～4時30分 (受け付け 午後1時から)

対象／市内在住者 定員／80人

ところ／市役所会議棟 大会議室

内容

- ① 健康情報講座 生活習慣予防、がん予防、サルコペニア予防
- ② まちづくり情報講座「健幸とまちづくりの関係」
- ③ 情報伝達力向上講座「上手に情報を伝える方法」
- ④ 筋トレ体験講座「転ばない体づく

りのための筋トレ法

※動きやすい服装でお越しください。

講師／スマートウェルネスコミュニティ協議会

申し込み／10月26日(金)までに、電話

またはファクスで健康づくり課へ

※申し込み用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

その他

◎ 健幸マイレージ対象事業 (10ポイント加算)

◎ 講座修了者にアンバサダー認定

証を進呈



アンバサダー
認定証

CHECK! 「サルコペニア」を知っていますか？

「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減少を意味し、加齢による筋肉減少に伴い、筋力や歩行機能が低下することを言います。

40代以降、筋肉は「1年に1%」ずつ減少していきます。サルコペニアにならないためには、タンパク質の多い食事を心掛けることも、早いうちから筋トレなどで筋肉をつけることが大切です。次のような症状がないか、チェックしてみてください。

- ☑ よくつまづく
- ☑ 歩くのが遅くなった

始めよう！健幸マイレージ

▼目標となる「マイポイント」を設定し、取り組むことでポイントがたまりまます。ポイントが貯まったら賞品に応募しましょう。

とき／平成31年2月28日(木)まで

対象／18歳以上の市民または市内に通学・通勤している人

応募締切／平成31年3月7日(木)

パンフレット配布場所／保健福祉センターはなみずき、市役所など (市ホームページからもダウンロードできます)

抽選会の賞品

- ◎ Aコース (60ポイント) FDAペニア往復航空券、川根温泉ホテルペニア宿泊券
- ◎ Bコース (50ポイント) 野菜詰め合わせ、おいしくヘルシー応援店利用券など
- ◎ Cコース (40ポイント) 健幸グッズなど



健幸マイレージパンフレット