

# 1 健康推進員とは？



## (1) 健康推進員協議会の活動方針

市が策定した「第二次健康増進計画」の基本理念が健康推進員協議会の目標です。

**目標** 一人ひとりが健康づくりの実践者  
みんなで支え合い、笑顔でつながるまちを目指します



## (2) 健康推進員の役割

柏崎市民の保健知識の向上を図るとともに、柏崎市保健行政への協力等、健康で豊かな地域づくりに寄与します。

## (3) 健康推進員の活動

### ア 学ぶ・体験する～まずは自分自身の健康づくりを目指して！～

健康推進員になったら、まずは自分自身の健康づくりのために活動しましょう。

- 健康推進員協議会が企画した研修会に参加する
- 市の健康に関する課題や動きを知る
- 健康づくりの方法を体験する



### イ 実践する～学んだことを自らやってみる！～

研修会で学んだことや、すでに自分で取り組んでいる健康づくりの活動を、何かひとつでも実践しましょう。

- 健（検）診を受けて自分の健康状態を知る
- コツコツ貯筋体操やウォーキングなど、運動を続ける
- バランスの良い食生活を意識する



### ウ 協力する・地域の人とつながって健康の輪を広げる～自分でやってみたことを地域へ～

研修会で学んだ健康づくりの知識を、家族や隣近所、そして地域へ情報発信しましょう。

- 研修会での資料などを町内回覧する
- 研修会で学んだことを、サロン参加者に伝える



協力する  
地域の人とつながって  
健康の輪をひろげる

実践する

学ぶ・体験する



イメージは階段！  
今自分自身ができていることを  
確認しながら、ステップを  
上がっていきましょう♪