みんなが健康づくり応援隊

健康推進員

みんなが元気で楽しく生活し、健康で自分らしい毎日をいきいきと送るために活動する地区組織です

主な活動

- まずは自分の健康について考える
  →研修会に参加（年３～４回）
- 家族・地域の健康づくりに広げる
  →健診のお誘いや塩分濃度計の活用
- 地域での健康づくり活動（任意）
  →研修会内容の伝達講習、各種健康に関するチラシの配布、地区での健康体操など

健康づくりを「自分」から「家族」「地域」へと広げていく役割を持ちます

宇佐市愛育会

子育て中の親子への支援をはじめ、地域の方々に声かけ訪問などを通して明るく住みよいまちをつくることを目的に活動しています

主な活動

- 保育園や小学校での絵本の読み聞かせ
- 乳幼児とその親との交流
- 小学生との昔の遊びを通した交流
- 乳児赤ちゃんエプロン配布（院内地区）
- 高齢者の方たちとの交流
- 清掃活動、交通安全の呼びかけ

「お元気ですか？」「お変わりないですか？」等、声かけ・見守りの活動を大切にしています

ヘルスメイト（食生活改善推進員）

宇佐市では
約160名の方が
活躍中！

「私たちの健康は私たちの手で」
を合言葉に食を通じて地域の健康づくりを行う組織です

主な活動

学習会・研修会（健康料理の調理実習、食や健康の講演会）	地域での健康料理教室・料理提供	子どもたちへの食育活動	イベント等での健康づくり・食育の普及啓発

★★ヘルスメイト大募集★★

養成講座受講後、ヘルスメイトとして活動します
興味のある方はぜひお問合せください

詳細はこちら

私たちと一緒に楽しく学びながら「食」を通じて市民の健康づくりをサポートしませんか？

他にも区長さんをはじめとした地域のみなさん、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会のみなさんなど、たくさんの方に支えられて私たちの健康づくりの輪はつながっています。