



保推さん
募集します

私たちのまちの健康を見守る **保健推進員**

あなたも仲間になりませんか？

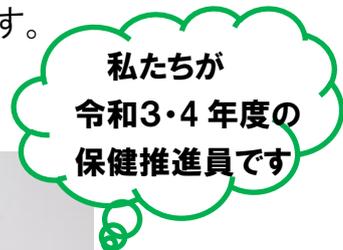


<保健推進員とは？>

保健推進員は、ご自身や地域のみなさんの健康づくりに関心のある方へ市長が委嘱します。各地区の自治会長・区長より推薦された、30名（30代～70代）の方が活動をしています。

- 保健推進員の任期は、2年間です。
- 四街道市内に居住し、区・自治会に加入されている方が対象です。

<保健推進員の活動内容>



地域の身近な
相談役、行政と市民
とのパイプ役とし
て活動しています

研修会に参加して、食育や生活
習慣病予防の理解を深める

がん検診事業への協力

幼児健診や
子育てサロン
で食育活動

保健推進員おすすめ
ウォーキングマップの発行

広報誌の発行

地域ミニ講座の開催

令和5・6年度活動する保健推進員を募集しますので、

興味のある方、詳細が知りたいという方は

健康増進課までお問い合わせください ☎421-6100

詳しい活動の様子は裏面をご覧くださいへ⇒

<活動目標> 「正しい予防で健康づくり」



■令和3・4年度の主な活動【1人あたり平均月2回程度の活動】

●研修会（4月、6月、7月、8月、11月、3月）

健康についての知識、健康増進課や保健推進員の役割について理解を深める研修です。

例えば、乳がん自己検診法を学ぶ、食育研修（SDGsについて学ぶ、調理実習）、

ウォーキング・筋トレ・ストレッチなどの

エクササイズを受講、

自身の健康について振り返る など



●食育活動

保健センターの幼児健診で、

人形などを使った食育動画を上映しています。

地域の子育てサロンでの食育劇。子どもたちに大人気です！

●ウォーキングマップの作成

地域を歩いて、手作りのウォーキングマップを作成。

最新号 No.4 のウォーキングマップはホームページでも公開中。

その他のマップも冊子として、保健センター等に設置しています。



●地域ミニ講座の開催

『初心者向けウォーキング講座

見つけよう！自分に合ったウォーキング』

研修会で学んだ、ウォーキングの姿勢や歩くリズムを

参加者に伝えました。参加者のみなさんと一緒に地域を歩き、

交流を深めました。



●広報活動 広報誌「ほすい」の作成と発行

広報「ほすい」を発行し、地区回覧、

ホームページにて活動の様子をお知らせします。



●社会福祉協議会事業への協力（歳末たすけあい募金運動など）