



# 人生をキラキラと輝かせるための健康づくり推進員

## 健康づくり推進員育成講座

健康づくり推進員ってご存じですか？宮古島市では現在30名の健康づくり推進員が、それぞれの地域で、健康運動（ノルディックウォーキングなど）の普及・啓発のボランティア活動を行っています。

本市では今年度『健康づくり推進員育成講座』を行い、新たな健康づくり推進員を育成します。講座を受講し健康づくり推進員になって、ご自身の健康はもちろんご家族、地域の方々の健康づくりのお手伝いを一緒にしてみませんか？

期 間：8月25日（木）、9月1日（木）、8日（木）、15日（木）（全4回）

受講料：無料

対 象：20歳以上の市民で、健康づくりに関心のある方

場 所：宮古島市保健センター（宮古島市役所敷地内）

時 間：14：00～16：00

定 員：20人

募集期間：令和4年7月12日（火）～8月9日（火）

申 込 先：宮古島市健康増進課 保健指導係 ☎72-4704



### ●健康づくり推進員ってどんな人？

自身の健康づくりとともに、生活習慣病の予防や健康づくりのための運動などを学習し、自ら実践したうえでご家族やご近所、地域の方々へ健康づくりの活動を啓発しています。

### ●活動の目的

健康づくり推進員は、市民ひとりひとりが生涯にわたって、心身ともにいきいきと生活できるよう、行政や関係機関と連携し地域・住民ぐるみの健康づくりを推進することを目的としています。

### ●活動の紹介 活動は大きくわけて4つです。

#### 定例会

推進員みずから立てた年間計画にそって健康づくりに関する学習会を行ったり、歯科衛生士や栄養士、保健師などによる講話を受けたりしています。

#### 自主活動

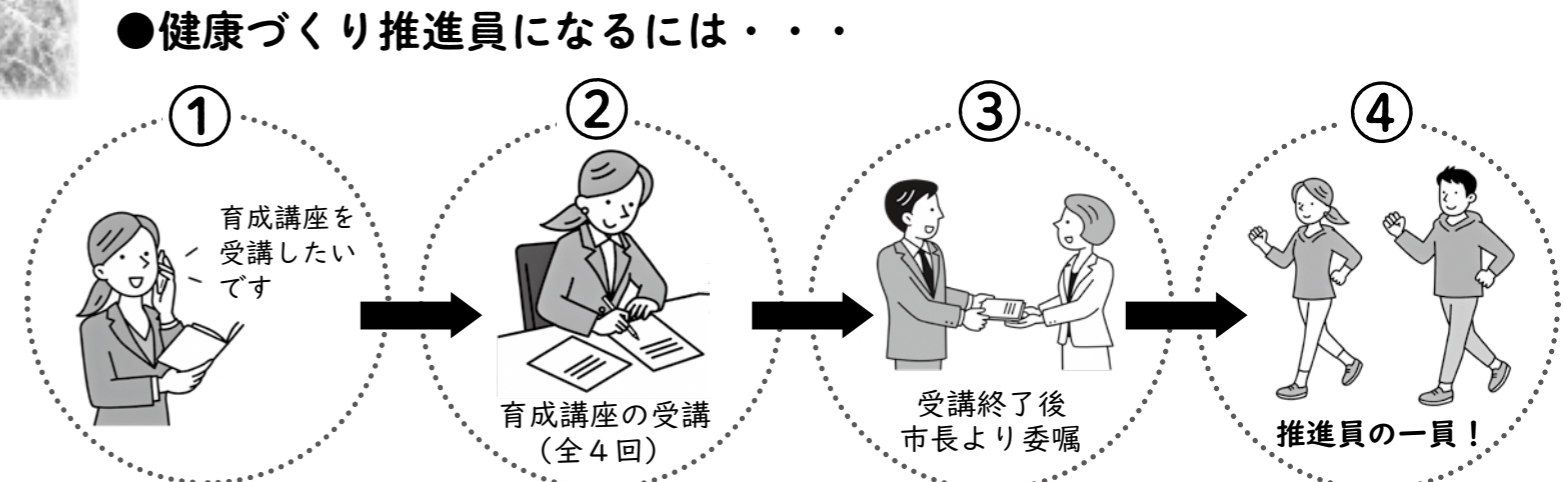
現在、平良と下地でノルディックウォーキングを自主活動として行っています。ノルディックウォーキング指導員の資格取得をしている推進員もいます。

#### 地域からの依頼

地域からの依頼に対して、出前運動指導を行っています。高齢者サロンや通いの場などから依頼があれば推進員数名で出向いて体操の指導をします。  
※R2年とR3年は新型コロナウイルス感染症の影響により自粛

#### 市の事業協力

市と協力して特定健診や婦人検診などの受診勧奨の声かけも行っています。



市民のみなさんこんにちは。宮古島市健康づくり推進員会長の下地です。宮古島市健康づくり推進員の養成講座を受講し市長から委嘱を受け、推進員になって15年になります。

「推進員は行政機関と一体となって市民ひとりひとりがいきいきと生活できるように健康づくりを推進するボランティア」です。

地域の公民館、グループホームの施設、サロン等から要請を受けて、簡単なストレッチや筋肉トレーニングをみなさんと一緒に楽しみながら行っています。そして、ノルディックウォーキングは少年自然の家周辺の大野山林、下地のサニツ浜にて13年も続いています。

私たちは地域の方々と体操やノルディックウォーキングをしながら、自分自身が楽しんでいるとの想いがあります。そのため、ボランティアというよりは自分のための健康づくりでもあるのです。

ぜひ、みなさんのご応募お待ちしております!!!

宮古島市健康づくり推進員 会長 下地 節子

