

# 健幸アンバサダーについて

日本健幸都市連合における住民が健康を意識する行動変容について、「ロコミ」の効果が高いことが明らかにされており、南丹市においても、健康無関心層を含めた多数の地域住民に「心に届く情報」を伝え拡散する役割として、「南丹市健幸アンバサダー」を養成する。

認定機関	一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会
受講対象	南丹市民（高校生以上） ※令和2年度から市職員（健康増進・食育推進計画庁内推進委員会の希望者）も受講可能
認定後の特典	✓ SWC協議会の有識者が認定した正確で最新の健康情報が記載されたコンテンツ「健幸アンバサダー通信」を年4回定期的に受け取ることができる。 ✓ 適宜、フォローアップ講座への参加ができる。

## 養成計画及び結果

南丹市の人口規模においては、約500人のアンバサダーを養成すると、情報が届きやすいというデータがあり、500人の養成を目指し継続した事業実施を行っている。

養成年度	人数
初年度（R1）	89人
2年目（R2）	30人
3年目（R3）	21人
4年目（R4）	40人
合計	180人

## 健幸アンバサダーの役割

- ① 健康づくり無関心層の行動変容の促し
- ② 認知症やフレイル予防の理解促進
- ③ 生活習慣病・介護・重症化予防の理解促進
- ④ 自助・共助の強化、生きがいの具現化
- ⑤ 高齢でも社会的役割を持ち続けることの理解促進
- ⑥ スマートウエルネスシティの理解促進  
（※自然と歩いて暮らすことができるまちづくり）
- ⑦ 疾病者でもスポーツ実施が可能であることの理解促進

## 〈今後の課題〉

健康づくりへの取り組みを広く市民に周知して大規模に実施し、継続していくためには、事業資金とともに社会全体で取り組みを応援しているという雰囲気の醸成や盛り上がりが必要。

# 健幸アンバサダー養成講座

## 令和4年度

- ・ 11月2日、南丹市国際交流会館で開催
- ・ 登録者**40**名



運動の実技指導の様子

## 令和5年度

- ・ 8月10日、南丹市国際交流会館で開催
- ・ 定員**100**名

南丹市健康ポイント2023の付添事業  
今こそ正しい健康情報を知り、自分自身の健康から大切な方の健康へ

### 健幸アンバサダー養成講座 受講者募集!

令和5年8月10日(木)

会場：南丹市国際交流会館 1階 イベントホール  
時間：13時30分～16時30分(受付13時～)

あなたも健幸アンバサダーになりませんか？  
健幸アンバサダーとは、健康に関する正しい知識や運動の方法を身近にいる大切な人に広めていく健康づくりの伝道師です。  
講座を受講した方には、「健幸アンバサダー認定証」をお渡しします。

講師：健幸アンバサダープロフェッサー (元野良鳥健康増進社副理事長・保健師) 土屋 翠子 氏

募集人数	100名	募集対象	南丹市民
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健幸アンバサダーの役割と活動</li> <li>・ 健康情報講座 (生活習慣病予防、がん予防)</li> <li>・ 筋トレ体験講座 (恥はばない体づくり実践法)</li> <li>・ 心に響く情報の伝え方</li> <li>・ 感染症予防・免疫力強化に関する講座</li> </ul>		
持ち物	筆記用具 *運動のしやすい服装でご参加ください。 *水分補給のための飲み物をご持参ください。		
申し込み方法	「健幸アンバサダー養成講座申込用紙」に必要事項を記入の上、保健医療課へ持参いただくか、郵送またはFAXでお送り下さい。お電話での申込みも可能です。※申込用紙は、南丹市のホームページにも掲載しております。		
申込締切	定員100人になり次第締め切らせていただきます。		

南丹市役所 保健医療課 TEL: 0771-68-0016

講座の受講後には、

- ・ 認定証を授与
- ・ 健幸アンバサダー通信を年4回送付（市主催の健康に関する講座や健康レシピも同封）
- ・ 健幸ポイント事業参加者には100ポイント付与
- ・ 認定3年目以降には、フォローアップ講座への参加可能