

一緒に健康推進員として 活動しませんか？



健康推進員とは...

健康推進員は、養成講座を受講した後、市長から委嘱を受けて地域に密着した健康づくりの活動を推進するボランティア組織です。

地域の皆さんと一緒に「私達の健康は私達の手で」をスローガンに楽しく健康づくり活動をしています。

インタビュー

できる人ができる時に、
できることを無理なく楽しく
ボランティア活動しましょう!!

健康推進員会長
中西真由巳さん

子育てが一段落したときに、健康推進員の養成講座を受けました。家族の健康を一番に気に掛けてきた私にとって、この講座での学びはさらに健康への意識を高めるものになりました。この学びを家族だけでなく地域の人たちに役立てたい、広めたい!という気持ちで活動しています。同じような仲間とつながれたことで21年間活動を続けることができました。

今は時代も変わりました。“できる人ができる時に、できることを無理なく楽しくする”という思いで健康推進員になっていただき、まずは身近な人に

声掛けして養成講座での学びを伝えていく、そこから地域に広がっていきんだと思っています。

健康推進員に興味を持っている方の中には、子育てや仕事で忙しい方もたくさんいらっしゃるかと思います。そのような方や男性の方、健康に不安がある方も活躍中です。ぜひ私たちと一緒に、明るく、楽しく、元気にボランティア活動しましょう!!



▲くさつ健康はつらつ体操の普及活動



どんな活動をしているの？

●くさつ健康はつらつ体操

草津市民歌に合わせて振り付けした楽しい体操で、小学校や地域のイベントなどで普及させ、運動の大切さを伝えています。

●エプロンシアター

市内の保育園(所)・幼稚園、認定こども園を中心に歯みがきの大切さを伝える、エプロンを使った劇です。



●食育フェルトパネル

パネルを使って、朝食の大切さやバランスの良い食事について離乳食教室などで分かりやすく伝えています。

その他、歯科啓発や食育推進・禁煙推進活動などの身近でできることを仲間と一緒に考える活動をしています。

健康推進員の声

- ・色んな方と知り合うことができる！
- ・食や健康への知識が増えた！
- ・自分や家族の健康に気を付けるようになった！

健康推進員になるためには、養成講座の受講が必要です。

募集期間：令和8年3月頃から5月末頃まで
草津市健康増進課に御連絡ください。

受講時期：6月頃～（月1～2回の計6日程度）

受講時間：合計26時間（20時間以上受講要）

受講内容：講習（食育や生活習慣病予防）・調理実習・運動教室など

問合せ先：草津市健康増進課(Tel:077-561-2323 Mail:kenko@city.kusatsu.lg.jp)

草津市に住民登録がある方で、
養成講座終了後健康推進員として活動できる方、ぜひ一緒に活動しましょう！

