健康づくり推進員の活動

～３年間の歩み～

尾張旭市健康づくり推進員会

尾張旭市が目指す「健康都市」

健康都市プログラム　施策の方針

１　寝たきりにさせないまちづくり
２　外に出かけたくなるまちづくり
３　住み続けたくなるまちづくり

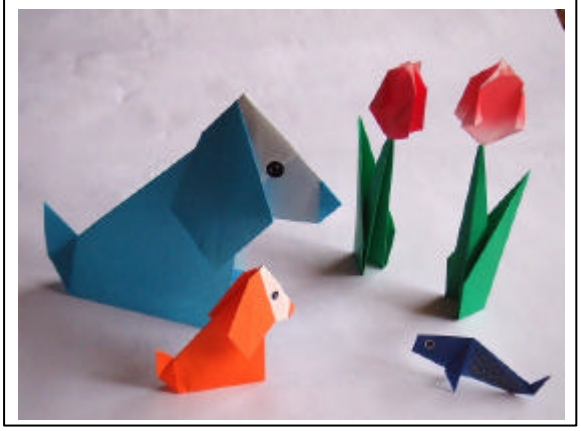
今までの経緯

- 平成１６年　「健康づくり推進員養成講座」を受講
- 平成１７年　２２名の健康づくり推進員誕生
  同時に健康づくり推進員会発足
  市の行事に参加
- 平成１８年　本格的に活動開始
  活動の３つの柱を設定

市の行事に参加

４月　　健康まつり
１０月　市民祭
１１月　農業祭
１月　　市民ジョギング大会

健康まつり



「大声大会」
～愛と健康を叫ぼう～

あなたの健康度チェック
無料

目的

健康づくり推進員自ら、健康づくりの知識や技術を修得して推進員が地域の健康づくりのリーダーとなり、市と協働して市民の健康の維持、増進を図る。

活動の 3本柱

① 筋力トレーニング
② 笑いと健康
③ ウォーキング

1 筋力トレーニング

2 笑いと健康

その他の活動

健康づくり推進員が目指すところ

現在、推進員が掲げる３つの活動を中心に、健康づくりに役立つ新しい分野にも目を向け、実践し、地域のみなさまとともに、生涯健康で過ごすことができるよう活動をする。

筋力トレーニング らくらく貯筋体操