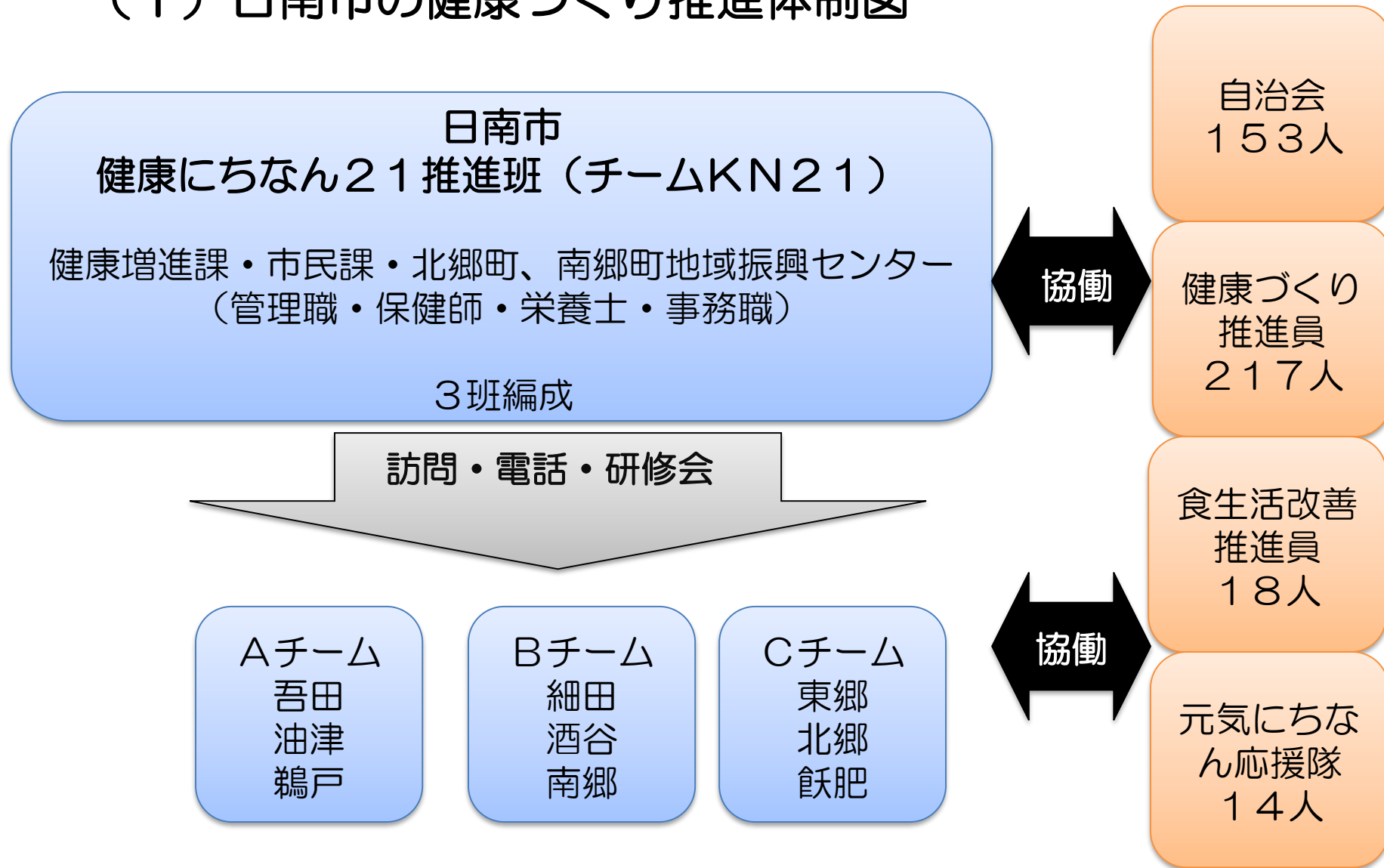


3 健康づくり推進員について

(1) 日南市の健康づくり推進体制図



※令和6年6月現在

令和5年度健康づくり推進員等研修会内容

【第1回】日時:6月17日(土)午前の部10:30～11:30 午後の部14:00～15:00

場所:市役所・小村寿太郎記念館・南郷町地域振興センター

- ・ 日南市の実態について（がん検診、医療費の現状）
- ・ 健康づくり推進員
- ・ 血圧・減塩について
- ・ 情報提供
新型コロナワクチン接種、健康ポイント制度



【第2回】日時:11月18日(土)9:30～12:30

場所:小村寿太郎記念館

- ・ 市民公開講座をご案内
特定健診自治会表彰、「日南塾」の活動紹介、受講生発表
講演 美郷町地域包括病院局 総院長 金丸吉昌先生
「今こそ、市民大応援団」

【第3回】日時:2月13日(火)19:00～20:30

場所:市役所

- ・ 各種健（検）診の報告、健康ポイント制度、健康寿命延伸事業の取組み
- ・ 講演 中部病院 院長 中津留 邦展先生
「血糖値が“ちょっと”高めのあなたへ～糖尿病境界領域からからだに起こること～」

<主な活動例>

特定健診、がん検診、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診

☐ 自分が受ける

まずは、自分が健康で元気に過ごす



☐ 友人、家族等に受けるように声をかける

☐ 班回覧、地区の集会などで呼びかけをする

☐ その他



生活習慣について

- ☐食生活
- ☐運動
- ☐休養
- ☐アルコール
- ☐たばこ など



健康づくり推進員さんにお手伝いいただきたいこと

地区のみなさんに

- ◆特定健診や、がん検診などの受診呼びかけ
- ◆研修会などで得た情報を身近な人へ伝達
- ◆かかりつけ医・薬局・歯科を持つことの大切さを知らせる

市職員と一緒に

- ◆研修を受けて、生活習慣病の発症・重症化予防の大切さを学ぶ
- ◆地区での健康への取り組みのきっかけづくり

〈活動例〉

- 地区や仲間との集まりやイベント等で、健康講話・出前講座を市職員に依頼！
- 健（検）診呼びかけのチラシを市職員に作成してもらい、回覧板と一緒に配布！



地域みんなで取り組むメリット

- ◆生活習慣病などの予防できる病気で倒れる住民が減ります。
- ◆がんの早期発見・治療で助けられる命があります。
- ◆かかりつけ医・薬局・歯科と一緒に健康を管理することで、地域医療を守ることができます。

そうすることで・・・

- ◆自分の健康状態を知り、健康な生活を送る人が増えます。
- ◆元気な地区住民が増え、活力ある地域になります。
- ◆医療費が削減されることで、家計支出と市の財政負担が軽減されます。



～こどもから高齢者まで生涯にわたって心身ともに健やかに生きるために～

いつまでも住み続けたい、住んでみたい
「日南市」になるといいな～

