

# 高浜市 健康づくり 推進委員

高浜市健康づくり推進委員は、健康について学んだことを、身近な人や地域の皆さんに広める市民団体です。

## 講習会

instagram



年間3回程度、健康づくり（運動、栄養、歯など）について学ぶ講習を受けることができます。

## 地区活動

### みなみグループ（高浜小学校区、港小学校区）

<主な参加イベント> R6年度の例

- ・ 高浜まち協 夏まつり（写真右下）7月末頃
- ・ 南部第2ふれあいプラザ 文化展 12月頃

<委員からのメッセージ>

私たちは「がん予防」をテーマに、塩分や糖分についてのパネル展示やクイズを作り、夏祭りや文化展で地域の皆さんと楽しく交流しました。

活動の中では、「**正解は一つじゃない**」という考えを大切にしながら、それぞれの暮らしに合った健康づくりを一緒に考えています。また、意外な知識や発見が得られるのもこの活動の魅力です！



## きたグループ（吉浜小学校区）

<主な参加イベントの例> R6年度の例

- ・ 吉浜児童センターの育児相談会（写真上）
- ・ 菊祭り（写真下）

<委員からのメッセージ>

私たちは『がんを防ぐための新12か条』を使い、地域の皆さんと一緒に12か条をチェックすることで、がんの予防の啓発活動を行いました。自分や家族の生活習慣についても、見直すきっかけになりました。



乳がん模型を  
触りました



## ひがしグループ（高取小学校区、翼小学校区）

<主な参加イベント> R6年度の例

- ・ 翼夏まつり（写真上）
- ・ たかとり防災フェスティバル（写真下）

<委員からのメッセージ>

私たちは「がん予防」をテーマに、小学生向けのクイズの実施、がんを防ぐための新12か条のパネルの展示、乳がん模型の展示をし、がん予防について楽しく学ぶきっかけづくりをさせていただきました。活動を通して、健康についての知識も増え、自分の健康を見直すきっかけにもなっています。



健康づくり推進委員の活動をしてくださる方を募集しています！任期は2年です。  
ご興味のある方や詳しいお話をご希望の方は、  
下記までご連絡ください！

問合せ先：高浜市健康推進グループ

☎ 0566-95-9558

E-mail kenko@city.takahama.lg.jp