

みんなで健康マイスター養成講習



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

あなたも
みんなで健康マイスター!!

埼玉県保健医療部健康長寿課

みんなで健康マイスターとは、「自らの健康づくりを実践するとともに、家族、友人など、健康づくりの仲間を増やす方」のことを言います。

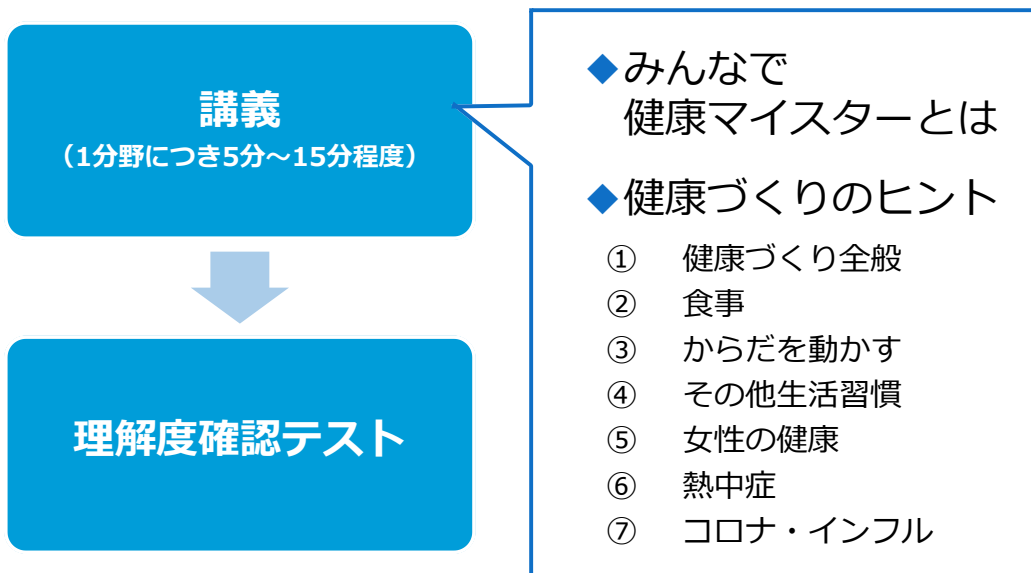
みんなで健康マイスターは、資格制度ではありません。

修了したからといって、何かできるようになるとか、誰かに必ず何らかの支援をしなければならないというものではありません。

健康をキーワードに日常生活でのちょっとした工夫をしていこうという、「健康づくりの初めの一歩」を一緒に踏み出す仲間になってもらう講習です。

この講習では、ご自身の健康にも役立つ知識がたくさん学べる内容となっておりますので、ぜひ最後まで学んでいただき、「みんなで健康マイスター」になりましょう。

みんなで健康マイスター養成講習の流れ



みんなで健康マイスター養成講習の流れを説明します。

- まず始めに講義（1分野につき5分～15分程度）を受講していただきます。
すでに実践されていることや、よくご存じのことがあるかもしれませんが、
確認の意味で聞いていただければと思います。
- 講義を受講いただいたら、県ホームページに掲載している
理解度確認テストに挑戦してください。
講義の内容を踏まえた問題になっていますので、
全問正解できるよう、頑張りましょう。
- また、次のページには埼玉県の他の課の事業情報も参考情報として掲載しています。
参考にご覧いただき、興味があったら、各問い合わせ先に連絡をしてみてください。

【参考情報】 埼玉県の仕事紹介

認知症サポーター養成講座

**認知症のこと、考えませんか？
“あなた”だからできることがあります**

**認知症について正しく理解していただき
認知症の人と家族の応援者になってください**

- ・ 認知症の人と家族を温かい目で見守ります。
- ・ 認知症の人と家族を、暮らしの場でサポートするよう心掛けます。



受講をご希望の方は県内各市町村の担当課へお問い合わせください。
各市町村の担当課については、埼玉県HP「認知症サポーター養成講座について」に掲載しています。

【地域包括ケア課】

ACP（人生会議）の普及啓発

**最期まで自分らしく暮らし続けるために
ACP（人生会議）を始めよう**
※ACP：アドバンス・ケア・プランニング

さあ、始めよう！

人生会議

**あなたが望む医療やケア、周りに伝えていきますか。
まずは家族やかかりつけ医と話してみましょう。**



【埼玉県医療整備課】
TEL:048-830-3545