

【健康長寿にかかる先進的な取組事例（概要版）】

ヘルスサポーター養成講座

事業概要

和光市健康づくり基本条例に基づき、健康づくりや地域づくりに関する講座を受講後、ヘルスサポーターとして健康づくり施策の推進をはかるためのボランティア活動を実践する。

事業内容（参加者数・予算等）平成29年度

- 参加者数 登録者 第1回 22名 第2回 現在受講者募集中
- 予算 488,719円（講師謝礼、保育謝礼、消耗品費、役務費）
- 回数 年2回（平成29年9月～10月、平成30年1月～2月）各回 全5回 1コース
- 講座内容

和光市健康づくり基本条例について	口腔の健康
健康わこう21計画について	食と栄養
地域の重要性～ソーシャルキャピタル～	運動（実技）
生活習慣病	コミュニケーション（多世代交流）
介護予防・生活不活発病等	子育てと地域
認知症（認知症サポーター養成講座を含む）	ヘルスサポーター自主活動報告

- 事業後のフォローアップ
 - ・ヘルスサポーター定例会への積極的な参加勧奨
 - ・健康づくり支援事業のサポート活動の積極的な勧奨

事業効果

- ヘルスサポーター自主グループ活動への参加者の増加及びその参加者のヘルスサポーター養成講座受講が増加している。
- 自主グループ活動者の自主的キャリアアップ行動が増加している。
- ヘルスサポーター作成の散歩マップと健康レシピが市民の健康づくりに活用されている。
- ヘルスサポーター活動が地域での孤立者や要支援者の発見につながっている。

その他

- ヘルスサポーター活動の活発化と養成講座受講者数の増加につなげるため、ヘルスサポーターの活動状況によって階層化をはかっていく。