

## 令和2年度

### 南丹市健幸アンバサダー養成講座

- 趣 旨 南丹市は、住んでいるだけで、健康で幸せになれるまちを目指している。(健幸都市プロジェクト)

ソーシャルキャピタルの豊かさが健康寿命を延ばすことが明らかになっており、広大な市域に住民が分散している本市においては、地域住民自身による歩いて集うことができる小さな拠点づくりを誘発させる仕掛けが必要である。また、その準備段階である現在において、全市的に「健幸」への関心を高めることが、現在の課題である。

日本健幸都市連合における住民が健康を意識する行動変容について、「ロコミ」の効果が高いことが明らかにされており、南丹市においても、健康無関心層を含めた多数の地域住民に「心に届く情報」を伝え拡散する役割として、「南丹市健幸アンバサダー」を養成する。

- 日 程 令和2年11月18日(水)  
13時30分～16時30分
- 会 場 南丹市国際交流会館 1階 イベントホール
- 対 象 南丹市民
- 募集人数 50名
- 内 容 ①健幸アンバサダーの役割と活動  
②健康情報講座(生活習慣病予防、がん予防)  
③筋トレ体験講座(転ばない体づくり実践法)  
④心に届く情報の伝え方  
⑤感染症予防・免疫力強化に関する講座
- 受講料 無料
- 参加人数  
受講者33名中、30名登録
- 健幸アンバサダー通信の送付  
年4回の内、1月に1回目を送付

#### ★講座の様子★

