

健幸アンバサダーについて

住民が健康を意識する行動変容について、「口コミ」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。

認定機関	一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会
受講対象	南丹市民（高校生以上） ※令和2年度から市職員（健康増進・食育推進計画庁内推進委員会の希望者）も受講可能
認定後の特典	✓ SWC協議会の有識者が認定した正確で最新の健康情報が記載されたコンテンツ「健幸アンバサダー通信」を年4回定期的に受け取ることができる。 ✓ 適宜、フォローアップ講座への参加ができる。

養成計画及び結果

南丹市の人口規模においては、約500人のアンバサダーを養成すると、情報が届きやすいというデータがあり、500人の養成を目指し継続した事業実施を行っている。

養成年度	人数
初年度（R1）	89人
2年目（R2）	30人
3年目（R3）	21人
4年目（R4）	40人
5年目（R5）	26人
6年目（R6）	46人
合計	252人

健幸アンバサダーの役割

- ① 健康づくり無関心層の行動変容の促し
- ② 認知症やフレイル予防の理解促進
- ③ 生活習慣病・介護・重症化予防の理解促進
- ④ 自助・共助の強化、生きがいの具現化
- ⑤ 高齢でも社会的役割を持ち続けることの理解促進
- ⑥ スマートウエルネスシティの理解促進
（※自然と歩いて暮らすことができるまちづくり）
- ⑦ 疾病者でもスポーツ実施が可能であることの理解促進

〈今後の課題〉

健康づくりへの取り組みを広く市民に周知して大規模に実施し、継続していくためには、事業資金とともに社会全体で取り組みを応援しているという雰囲気の醸成や盛り上がりが必要。



健幸アンバサダー養成講座



令和6年度

- ・ 8月10日、南丹市国際交流会館、10月16日 いスタやぎ、10月30日 アスエルそのべで開催
※10月は、民生児童委員対象
- ・ 登録者**46**名
- ・ 健幸ポイント付与事業として実施



Smart
Wellness
Ambassador
健幸アンバサダー

講座の様子

講座受講後の活動状況

- ・ 健幸アンバサダー通信の配布を依頼
(市から年4回通信を送付)
- ・ フォローアップ講座の受講



① 講義



② 実技



② 実技



③ ペアワーク

活動事例

南丹市日吉町民生児童委員×
健幸マイスター※ の伊藤さん
※健幸アンバサダーで健幸ポイントにも
参加されている方

【健幸アンバサダー通信の活用】
月1回 地域の見守り活動の中で、
高齢者の方などへの配布物に手紙を
添えている。その手紙で正しい情報
を伝えるために通信から引用して役
立てておられます。



アンバサダー通信
から引用している