



ヘルスアドバイザー通信

＜第15号＞
令和6年7月発行

ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

＼私たちがヘルスアドバイザーです／

この黄色いビブスが
目印です！



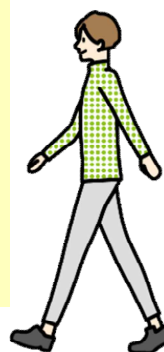
アドバイザーの声（16期生）

健康づくりとしてレクダンスを主にウォーキング、体操、ストレッチ、ヘルスメイトに参加しています。

ウォーキングは老若男女を問わずできる有酸素運動です。夕食前後に20分間可能な限り堤防を歩いています。

アドバイザーの声（17期生）

日頃、健康管理に気を付けるよう心掛けるようになりました。ウォーキング大会には毎回参加するように、自宅では1日1万歩を目標に毎朝・夕にウォーキングをしています。家にいるとメタボにもなりつつあるので頑張っています。



アドバイザーの声（18期生）

一昨年、突発性難聴となり外出することも少なくなり、室内にいる時間が増えた事から、伊勢市のウォーキング大会に参加することとなりました。また、この参加がきっかけで、今ではヘルスアドバイザーとして活躍させてもらっています。

ウォーキングは何かのきっかけが必要ですから、市民の皆様もぜひご参加ください。

一緒に健康づくりを
楽しみましょう！



ウォーキング大会の開催

健康課との共同企画により月1回（6～9月を除く）開催。コースの下見から当日の受付、コース紹介、ウォーキング中の安全のための声かけ、準備体操・整理体操などを担当。参加者といろんなコースを歩き、楽しんでいます。

詳しい情報→
はこちらから



5月のウォーキング大会の様子

健康体操

ヘルスアドバイザー1期生の辻村さん、16期生の森さんが講師になり、音楽に合わせ、ペットボトルやタオルを使った体操、ストレッチで体を動かします。

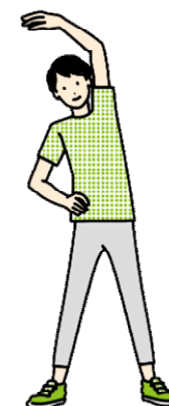
とき：9月20日（金）13:30～15:00

ところ：中央保健センター（MiraISE 内健康福祉ステーション5階）

対象：市内在住の方

持ち物：ペットボトル（500ml）2本（中に水を入れて体操に使用）、
タオル、バスタオルまたはマット、飲み物、運動のできる服装

※申込みは不要です（市民であればどなたでも参加可能です）



健康の日や健康文化週間での 健康づくり啓発活動

毎月11日の健康の日
など健康課が実施する
啓発イベントへの協力。



勉強会・活動計画検討会

6月には、次年度の活動計画を意見を出し合いながら考えたり、通信を作ったり、メンバー同士の交流を深める機会を持ちました。

＼今年度も健康づくりアドバイザー養成講座を開催します／

市の健康づくりに関する学習をはじめ、自分自身の健康状態を知り、体験を通し食生活・運動・こころの健康等、ご自身やご家族、地域の健康づくりに役立つことをみんなで楽しく学びます。講座修了後は、ウォーキング大会や健康づくりイベント等の活動に携わっていただきます。

とき：①8/23（金）②8/29（木）③9/6（金）13:30～15:30

ところ：中央保健センター（MiraISE 内健康福祉ステーション5階）

対象：市内在住で、全日程に参加できる方

申し込み：二次元コードからオンライン申請

または電話・ファックスで健康課へ

★過去に講座修了されたアドバイザーの方は①②③の講座に合流参加が可能です。健康課までご連絡ください。



←申し込み
はこちらから