

戸田市 健幸アンバサダー養成講座

参加者募集!

健やかに豊かで幸せな生活を送れる「健幸」な戸田市をつくるため、あなたも「健幸アンバサダー」になりませんか?

■問い合わせ 福祉保健センター 446-6479



健幸アンバサダーとは?

※健幸…身体の健康だけでなく、生きがいを感じ安心安全で豊かな生活を送れること

健康に無関心な人が健康づくりをはじめるときかけとして、身近な人からのクチコミが有効であると言われています。クチコミにより周囲の人に健康情報を伝える人を「健幸アンバサダー」と呼びます。資格や経験がない人も、本講座で学ぶことで、健幸アンバサダーの認定を受けられます!



健幸アンバサダー
公式ホームページ

健幸アンバサダー

養成講座の受講者を
アンバサダーに認定

伝える

身近な人・大切な人

家族・友人・同僚・顧客・
サポーター仲間や参加者など

関心度が
上がる

健康診断受診など、健康づくり
のアクションにつながる!

健康寿命の延伸

講座内容

※変更になる場合があります

- ① 健幸アンバサダーとは
- ② 健幸情報講座
 - ・ 健幸都市とは
 - ・ 生活習慣病予防とがん予防
 - ・ サルコペニア予防の筋力トレーニング
- ③ 心に届く情報の伝え方(伝える技術とポイント)
- ④ 情報提供の実践



市ホームページ



日時

A日程：8月7日 木

午後1時30分～4時(午後1時15分開場・受付開始)

B日程：8月8日 金

午前9時30分～正午(午前9時15分開場・受付開始)

2日間のうち、
いずれか希望日に
お申し込み
ください。

場所

文化会館 2階 展示室(戸田市上戸田4丁目8番1号)

対象

市内在住・在勤で以下に該当する方、100人 ※申込順

- 自分自身や地域の健康づくりに関心のある方
- 自分や家族、友人が健康でいられる方法を知りたい方

申込

7月1日(火)～18日(金)に、電話または申込フォームで
福祉保健センター 保健政策・感染症対策担当

● 電話：446-6479 (平日午前9時～午後5時)

● 申込フォーム：[戸田市健幸アンバサダー 申込フォーム 検索](#)

またはQRコードで▶



特典

- アンバサダー認定証・ピンバッジの交付
- 「健幸アンバサダー通信」データの定期受信
- 「簡易塩分計」など健康促進グッズの提供



← 認定証、ピンバッジの例



「健幸アンバサダー通信」の例▶

身近な人に
健康情報を伝える際に
活用できます!



一緒にやりましょう

※特典内容は変更になる場合があります