



# あなたもヘルスポランテニアとして

# 活動してみませんか？

高岡市ヘルスポランテニア協議会では、市民の健康の保持増進や生活習慣病予防を推進するため、地域で運動の普及を主な活動内容として健康づくり活動をしています。

(令和7年4月現在…会員数308名 うち男性14名)

## 活動内容



### 1 地域における健康づくり推進活動

(1) 生活の中で“歩くこと”を勧めています

①ウォーキングマップを活用した

各地域での「健康ウォーキング教室」の開催

②日常の歩数を増やす声かけと「歩数計」の貸し出し



(2) 手軽にできる体操を普及しています

各地域の行事で、市や協議会が作成した「メタボ撃退！

高岡名所めぐり体操」、「健康たかおか10か条体操」をはじめ

手軽に行うことができる体操を紹介しています。



(3) がんの予防を啓発しています

①がん検診受診を呼びかけるメッセージを書き添えた手作り

マスコット等を、様々な機会に配付し啓発しています。

②若い世代にがん予防への関心を高めてもらうため、保育園や

地域のイベント等に出向き、乳がんの自己検診を普及する

ための「乳がんセルフチェックシート」等を配付しています。

### 2 学習会



生活習慣病予防や介護予防、健康増進に関する正しい知識を習得するための学習会を開催し、会員の資質向上を図っています。

仲間と一緒に  
楽しくスタート



# 高岡市ヘルスポランティア養成講座

## 養成講座（全6回）日程表



日程	会場	内容	単位	備考
5月	保健センター	開講式 オリエンテーション 高岡市民の健康に関する講義	1	
7月	保健センター	救命講習（普通救命講習Ⅰ）	1	
8月	保健センター	講義「高齢期の健康づくりと 介護保険制度について」 「認知症サポーター養成講座」	1	
11月	ふれあい 福祉センター	講義「生活習慣病の予防について」	1	オンライン 受講 OK
1月	ふれあい 福祉センター	修了式 特別講演		
5月 ～11月	ふれあい 福祉センター	介護予防教室 「元気わくわくクラス」	1	日程調整 OK
5月 ～11月	各会場	健康ウォーキング教室	1	日程調整 OK

✿ 6単位のうち4単位以上を受講された方には、修了証を交付します。

✿ オンラインでの受講をご希望の方には、講義を後日配信いたします。

## ヘルスポランティア協議会活動報告会



日程	会場	内容
2月 中旬	ふれあい 福祉センター	地域活動の発表 特別講演 等

### ヘルスポランティア養成講座 受講者募集！

養成講座の内容のお問合せ・お申込みは、高岡市健康増進課へ直接ご連絡下さい。

## お問合せ・申込先

高岡市健康増進課 健康づくり係  
電話 (0766) 20-1391  
FAX (0766) 20-1347



左記の二次元コードからヘルスポランティアの活動について視聴することができます。