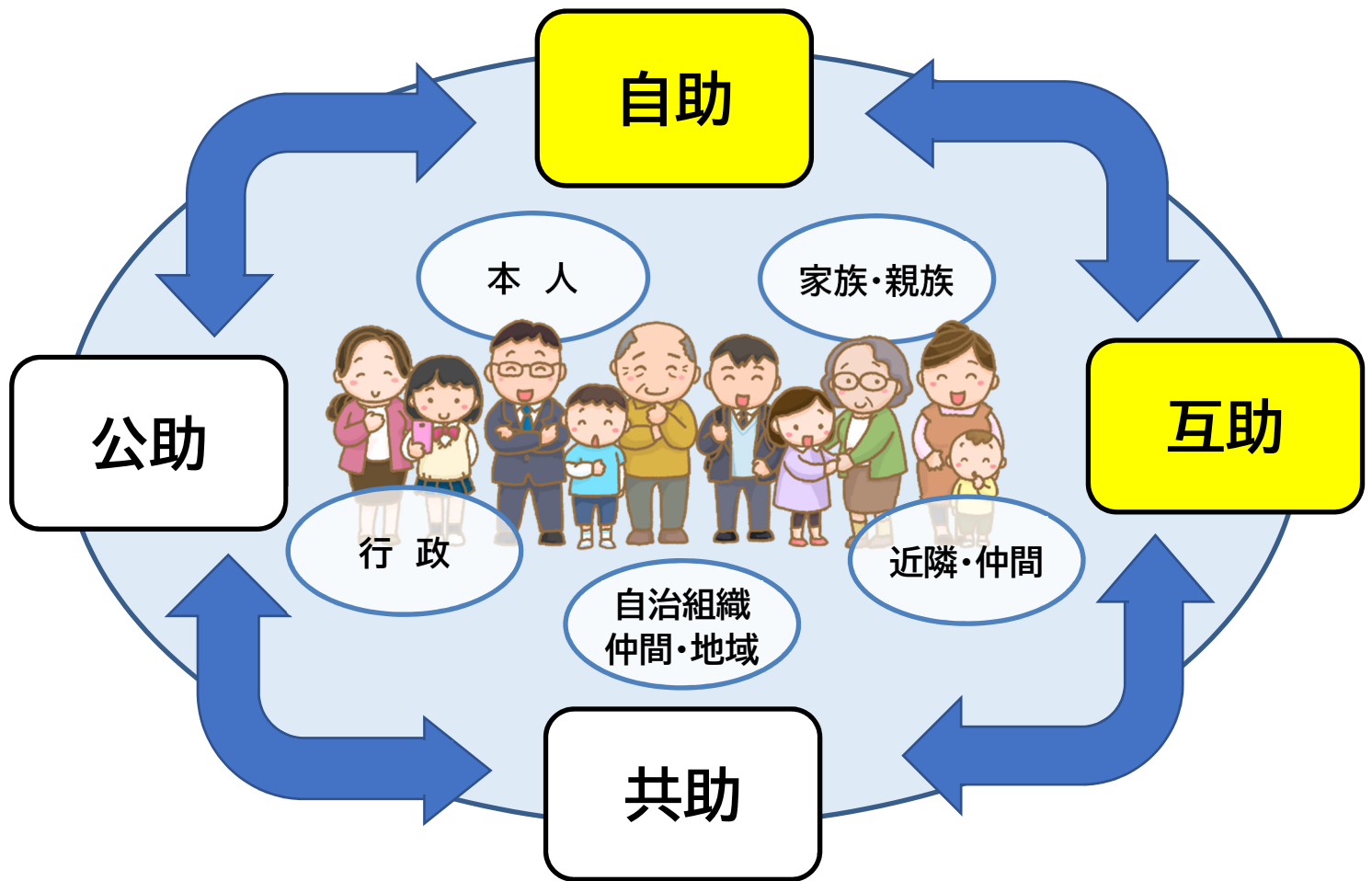


令和5年度第2回保健福祉推進員研修会まとめ



自助・・・自分でできることは自分です

互助・・・相互に支え合う

共助・・・介護保険や医療保険などのサービス

公助・・・行政による支援

保健福祉推進員は

地域で健康のスイッチを押す役割です

自助と互助に率先して取り組む

地域の健康づくりの中心的存在です



保健福祉推進員の活動の例

自助 自分自身の健康への取り組み

- ・自分の健康に目を向けてみる
- ・健康診断を受ける、定期受診する
- ・いいことチャレンジに参加してみる
- ・市民公開講座や講演会へ参加してみる

互助 周りの人を巻き込んだ健康への取り組み

- ・健康について声掛け活動してみる
- ・家族に健康診断をうけるように促す、近所の人に健康についての話を
をする
- ・研修会で配布された回覧を回してみる
- ・出前健康講座やはつらつシルバーのつどい事業を開催してみる
- ・いいことチャレンジに参加するように声掛けする
- ・市民公開講座や講演会へ周りの人を誘ってみる

あくまでも活動の一例です。地域の実情に合わせて、できることから
取り組んでみましょう。