

山口県の健康づくりを応援！！

令和4年度

やまぐち健康応援学生サポーター 10名誕生しました



やまぐち健康応援
学生サポーターとは

自らが健康づくりの取組を実施するとともに、家族や友人等、身近な人々に生活習慣病予防の重要性や実践に関する情報の発信等を行い、山口県の健康づくりを応援します。

令和4年8月・9月に県内大学等に在籍する学生を対象に令和4年度「やまぐち健康応援学生サポーター」養成講座を実施しました。養成講座では10名の参加がありました。8月のオンデマンドによる講義では、健康増進のための生活習慣のポイントや山口県の健康課題について学び、その後、9月には体組成や脚筋力の測定、野菜摂取量チェック等の体験を行い、自身の身体状況や生活習慣を振り返りました。

講義

令和4年8月26日(金)～9月1日(木) 配信

体験(測定会)

令和4年9月7日(水)・21日(水)



体組成や筋力、血管状態、姿勢バランス等自分のカラダの状態をチェック

野菜350gチェック等の展示

感想

- ・ 健康は今のうちに当たり前にあるものではないということを中心に刻んで考えていこうと思った。
- ・ 山口県の健康課題や取り組みを知ることができた。
- ・ 山口県民の健康への意識がもっと向上していけばいいなと思いました。

講義受講後アンケートより一部抜粋



- ・ 自分の食生活等振り返ることができた
- ・ 筋力が足りていないことが分かった
- ・ 運動不足がわかった
- ・ 細かい自分の健康状態を知ることができた

体験(測定会)後アンケートより一部抜粋

講座終了後、健康宣言を行い認定証を手にやまぐち健康応援学生サポーターの誕生

健康宣言
今後、健康にむけて取り組みたいことを発表

やまぐち健康応援学生サポーター認定証交付



健康づくり
応援宣言