

山口県の健康づくりを応援！！

令和5年度

やまぐち健康応援学生サポーター

8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5年9月に県内大学等に在籍する学生を対象に「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8名の参加がありました。オンデマンドによる講義では、健康を目指した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、体組成や筋力、肺年齢、血管状態の測定、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。

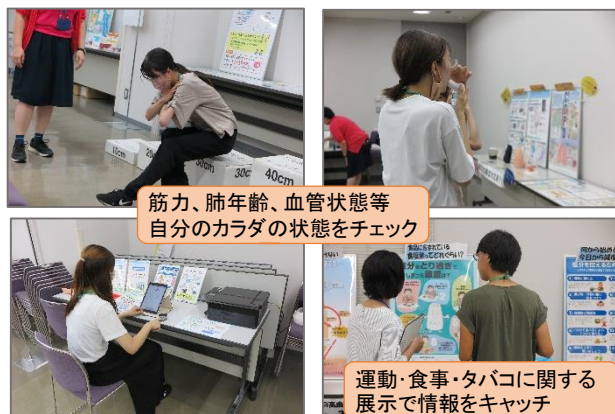
講義

令和5年9月6日(水)～12日(火) 配信



体験(測定会)

令和5年9月13日(水)・14日(木)
受講者はいつれか1日参加



感想

- 健康を目指す山口県の取り組みについてくわしく知ることができた。
- ワークシートに記入しながら講義を受けることができたので、要点が分かりやすかった。
- 自分自身での振り返りにも役に立つと感じた。

講義受講後アンケートより一部抜粋

講座終了後、健康宣言を行い
認定証を手にもやまぐち健康応援学生サポーターの誕生

グループワークで健康に向けて何が
できるか受講者同士で話しました



- まずは自分の健康アップに取り組みたい。
- 改めて食生活、運動習慣を見直そうと思います。
- 家族や友人にも講座で知った内容を伝えたい。

体験(測定会)後アンケートより一部抜粋

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