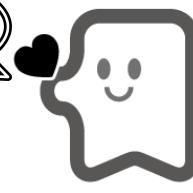


地域の健康づくりで活動する皆様！

「秋田県健康づくり地域マスター」になりませんか？

1. マスターは何をするの？

マスターも再受講として参加可能です！



県民運動として進めている健康づくりに関する次のキーワードを皆さんの中活動の方々に広めていただきます。

（例：地域住民を対象とした講座等の際に、「減塩」や「野菜・果物の摂取」、「運動」について呼びかける。など）

将来的には、“地域の健康づくり活動の指導者”として活躍していただきます。

減塩
(マイナス3g)

野菜(350g)・
果物の摂取

プラス10分の運動

フレイル予防
(運動・栄養・社会参加)

2. マスターになるためにはどうすればいいの？

県が開催する基礎研修(下表)を受講し、クイズに合格した方をマスターとして任命します。

マスターとして健康づくり県民運動にご協力いただける方は、裏面の申込書に記載の上、令和8年2月2日(月)までに、健康づくり推進課へメールまたはFAXでお申し込みください。

内容

- 「健康づくりに大切な10のこと＋フレイルとは？」
講師：秋田県健康福祉部健康づくり推進課 主任 田代 真康（歯科医師）
- 「食生活におけるフレイル予防」
講師：(公社)秋田県栄養士会 管理栄養士 谷口 典子 氏
- 「運動におけるフレイル予防」
講師：秋田県スポーツ科学センター 副主幹 田中 晃喜・主事 黒沢 康

受講方法 ※現地受講と動画受講のいずれかを選択いただけます！

現地受講 日時：令和8年2月19日(木)13:00～15:30
場所：秋田地方総合庁舎6階
総605会議室(秋田市山王四丁目1-2)

動画受講 動画公開期間：令和8年2月25日(水)～3月10日(火)
※動画はYouTubeに限定公開します。
公開日までに申込者にURLをお送りします。

※基礎研修を受講し、クイズに合格した方には、「健康づくり地域マスター」の任命書を後日お送りします。

【問合せ・申込み先】

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1 県健康づくり推進課 調整・健康寿命延伸チーム
電話：018-860-1426 FAX：018-860-3825 メール：kenkou@pref.akita.lg.jp

様式第2号

申込日 令和 年 月 日

(あて先) 秋田県健康福祉部長

秋田県健康づくり地域マスター養成基礎研修申込書

[新規 ・ 再受講] (※1)

秋田県健康づくり地域マスターの任命を受けたいので、次のとおり研修の受講を申し込みます(※6)。

受講方法 ※希望する受講方法を■にしてください	<input type="checkbox"/> 現地受講 ※R8.2.19(木) 総605会議室で受講	登録番号 (※2)	情報公開の可否 (※3)	
			①	②
ふりがな				
氏名	姓	名		
年齢・性別	歳	男・女		
所属				
連絡先住所 (自宅)	〒			
連絡先電話番号 (日中連絡がつくもの)				
電子メールアドレス				
指導分野 (※4)				
保有している資格				
活動地域 (※5)				

※1 新規、再受講のいずれかを選択してください (○で囲んでください)。

※2 登録番号は、再受講の方のみ記入してください。

※3 公開したくない情報について「×を忘れずに記入してください。

①については、集計したうえで県のウェブサイト等で、公開します (氏名、住所等は公開しません)。

②については、市町村に情報提供します。

※4 指導分野は、栄養・食生活や運動・スポーツ(種類)等の指導可能な内容を記入してください。

※5 活動地域は、市町村名や小・中学区名等、活動予定の地域名を記入してください。

※6 任命は新規受講者のみ対象です。