

はじめよう“心に届く”健康情報伝達活動

健幸アンバサダー

生涯を通じて健やかに豊かで幸せな生活を送ることが出来る、
そんな「健幸」な日本をつくるため、私たち健幸アンバサダーは
“健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）”
という新たな社会的役割を担っています。

自治体で、企業で、学校で・・・全国のあらゆるコミュニティで
仲間たちの活動がスタートしています。

生活の中で健康情報が自然に耳に入るよう
あらゆる場面において、口コミで健康情報をお伝えしています

家庭で



教育現場で



職場で



一緒にやりましょう



地域のコミュニティで



地域の皆さんの健康づくりの輪（WA）を広げていきます！

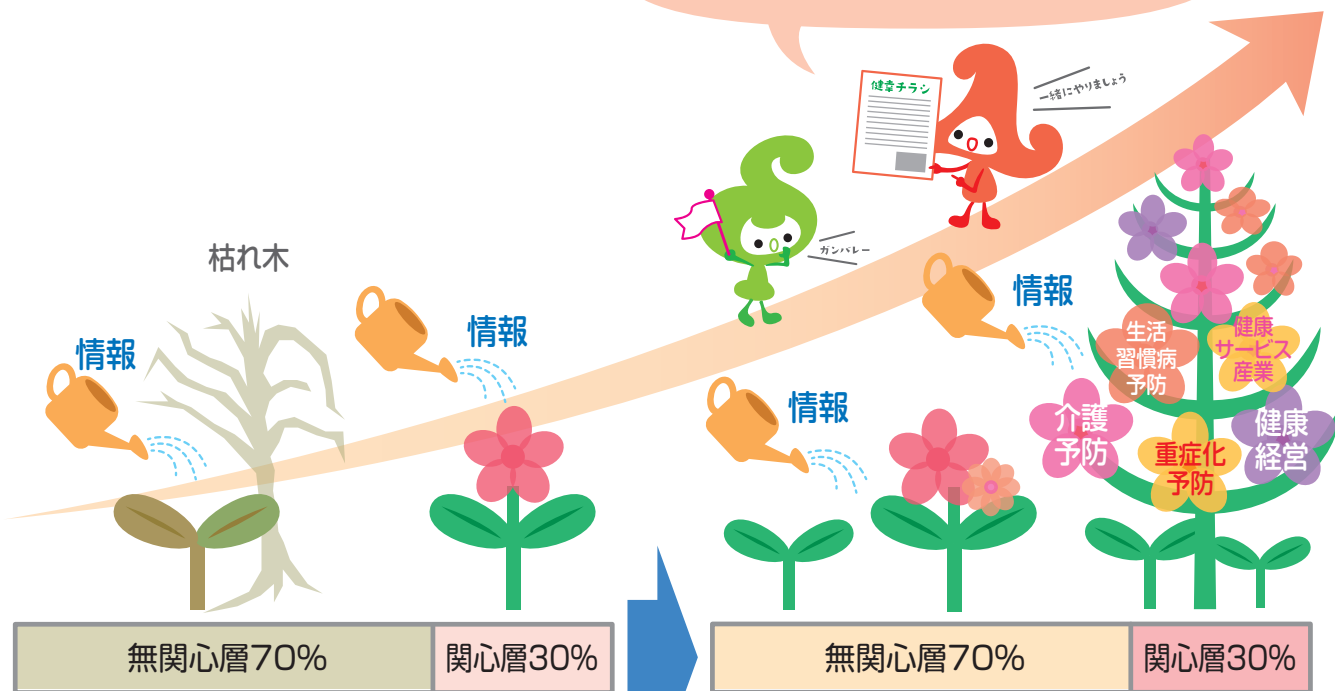


Smart
Wellness
Ambassador
健幸アンバサダー

大切な人への口コミで皆の心に花を咲かせる活動です

国民の7割は健康づくりに無関心であることが分かっています(久野ら,2010)

大切な人からの口コミなら
無関心な人も含め、皆の心に届く!!



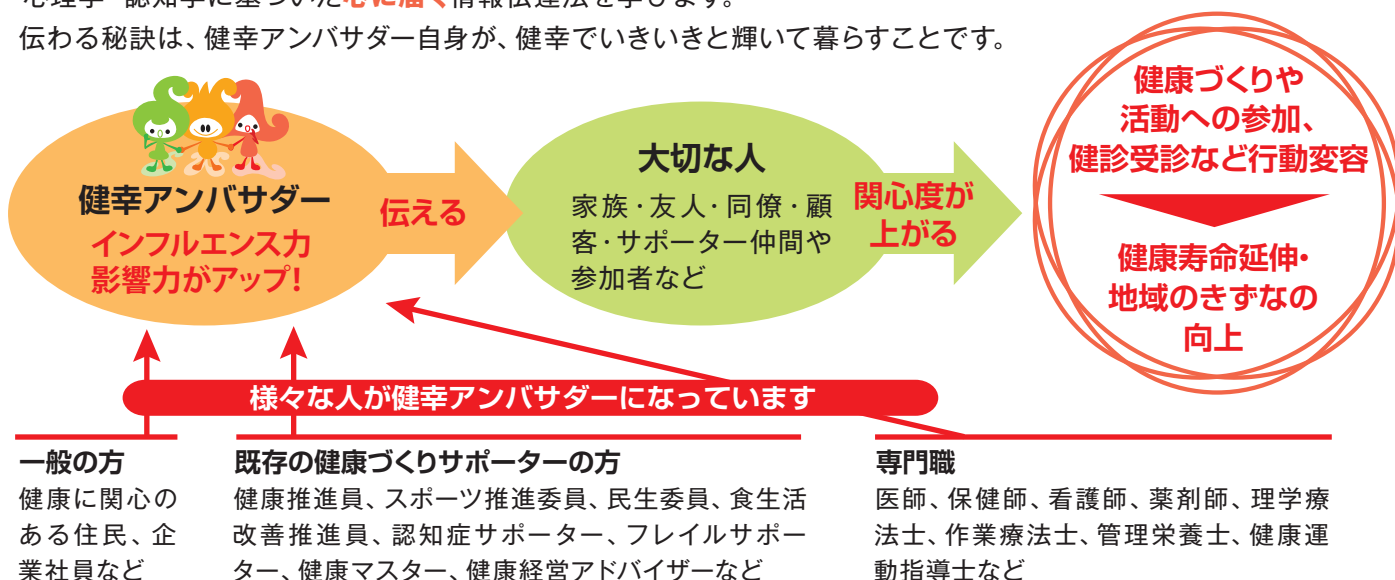
各種健康施策や健康サービスの情報は
関心層にしか届いていませんでした。

地域コミュニティを活用した口コミによる情報提供が、無関心層のヘルスリテラシーを向上させ、
行動変容のきっかけになります。

「情報を心に届ける伝道師」としてインフルエンサーがアップ 自分自身も周囲の大切な人も健幸に!

心理学・認知学に基づいた**心に届く**情報伝達法を学びます。

伝わる秘訣は、健幸アンバサダー自身が、健幸でいきいきと輝いて暮らすことです。



一般の方
健康に関心のある住民、企業社員など

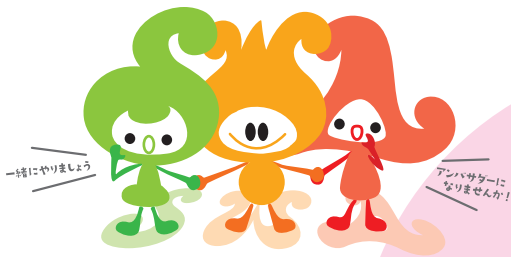
既存の健康づくりサポーターの方
健康推進員、スポーツ推進委員、民生委員、食生活改善推進員、認知症サポーター、フレイルサポーター、健康マスター、健康経営アドバイザーなど

専門職
医師、保健師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、健康運動指導士など

口説き力、コミュニケーション力、社会貢献意識、自己効力感、ヘルスリテラシーの向上

社会全体の幸福に役立っています

～健康度の向上だけでなく、地域経済も活性化～



健幸アンバサダーの“嬉しい!”

- 正しい知識を得て自身の健康も向上!
- 周囲の親しい人の幸福に役立てた
- 社会参加につながり、生涯の生きがいに!
- 意識が上がることで健康産業への参加が増え、ますます健康に!

健幸アンバサダー認定証が授与されます



自治体の“嬉しい!”

- 住民のヘルスリテラシーが向上!
- 今まで参加したことのない住民が多数参加
- 厚生労働省保険者努力支援制度(国保)「個人への分かりやすい情報提供」加点事業

共通して

- これまで健康づくりに無関心であった人のヘルスリテラシーも向上
- 「健幸アンバサダー通信」を、健康関連イベントや健診等の情報と一緒に配信する事で行動変容の相乗効果が期待できる



企業の“嬉しい!”

地域住民サービスを提供する企業では

- 自治体と連携できる
- 人を大切にする企業として、企業イメージもアップし、ブランド力もアップ!
- 来店者・顧客の増加

健康経営を推進する企業では

- 社員やその家族のヘルスリテラシーが向上し、健康経営の効果が高まった

健幸アンバサダーになることによって、顧客との対話が増え、業務へのモチベーションも高まります。

自治体・企業間の共同事業のアピールは、企業参画の促進につながると同時に、既存委員などのモチベーションや既存事業の効果向上にも役立ちます。

自治体では

- 職員はじめ、健康推進員、食生活改善推進員の研修として実施。知識とモチベーションがアップし、施策効果が向上。
- ウォーキングイベント参加者数が2.6倍に増加。そのうち約4割は、健幸アンバサダーからの口コミで参加。
- 健康づくり事業や運動教室参加者、健診受診者が増加。

全国に健幸の輪が広がっています

地域住民や健康関連企業に所属する方、さらには学生や子ども、養成講座を受けて全国各地で健幸アンバサダーとして活躍しています。



アンバサダーのステッカーを貼った移動販売の運転手の方も健幸アンバサダーとなって地域で活躍中!



大学のカリキュラムとして健幸アンバサダーの養成を行い、「健幸アンバサダー通信」を作成しました。

健幸アンバサダーになるためには

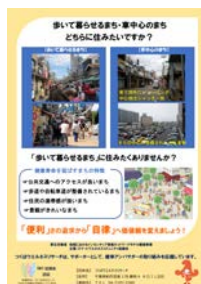
募集方法の例 官民連携モデルの場合

自治体と企業の連携で
新規参加者の開拓が期待できます



健幸アンバサダーには定期的に「健幸アンバサダー通信」が届きます!

最新の正確な情報を分かりやすく
心に届く情報にしてお届けします。
(認証委員会で審査し質を担保します)



協賛団体名も掲載されます

カリキュラムの例

内容	約180分
開会の挨拶	
健幸アンバサダー紹介動画	
講義 1 健幸アンバサダーの使命と役割	
<ul style="list-style-type: none"> 日本の課題と現状 健幸アンバサダーの制度について 	
講義 2 最新健幸情報	
<ul style="list-style-type: none"> 健幸都市とは 生活習慣病予防とがん予防 サルコペニア予防と筋力トレーニングなど 	
講義 3 心に届く健幸情報の伝え方	
<ul style="list-style-type: none"> 心に情報を届ける具体的会話術 伝える技術 伝えるときのポイント 	
講義 4 情報提供を実践してみよう	
<ul style="list-style-type: none"> 情報提供方法の具体例(動画) 情報提供の実技 	
認定書授与	
閉会の挨拶	

各地での健幸アンバサダーの活躍をご紹介します



漁協のスーパーの一角で仲良し二人組で筋トレと運動の大切さを伝えています

健幸アンバサダーの声
 今まで健康についての講演会にはいろいろ行ったけど、行動に移したのは初めてです。寝たきりになる人を一人でも減らしたいという夢があります。運動嫌いだったけど、これならできる、やらなきゃと思いました。(西伊豆町)



大切な人だからこそ
 お互いに



親しいお友達に(見附市)



薬局の店頭で「健幸アンバサダー通信」を使ってアドバイス(スギ薬局)

健幸アンバサダーの声
 お客様の皆さんから興味深く聞いていただけますし、そのあとも「やってみたよ!」「良かったよ」と仰っていただくと、お伝えして良かったなと嬉しく感じます。自分自身もしっかり実践して、一緒に健康になっていけたらな、と思っています。
 (第一生命保険)



生命保険のお客様に



運動だけでなく栄養なども
 皆さん興味深く
 聞いていただけます

スポーツクラブで



参加企業の声

私たちのビジネスの中だけでなく、より多くの方に、運動と健康の大切さを知って運動を始めていただき、健康な日本を作るために役立ちたいと積極的に取り組んでいます。産官学連携して草の根的に運動習慣者を増やしていくことは大変価値があることだと思っています。
 (カーブスジャパン)

手ごたえある活動が、確実な成果につながっています

成果

- 1 1人あたりの情報伝達回数 **12.4回/年**
- 2 情報を伝えた相手が情報に興味を持った割合 **66.2%**
- 3 無関心層のうち、相手が行動を変えてくれそうな割合 **59.4%**

つくばウェルネスリサーチ(2022)

広がる健幸アンバサダー活動

『キッズ健幸アンバサダー』も活躍中!

子どもたちから、家族やおじいちゃん・おばあちゃんなど、身近で大切な人に『健幸』情報を伝える伝道師として活躍しています。

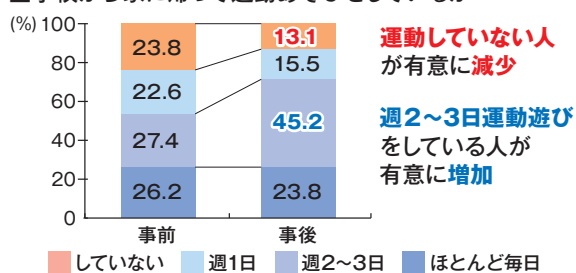


みんな楽しく、生活習慣病や運動について学びました。

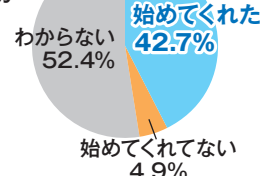
最後は認定証の授与で
キッズ健幸アンバサダーに就任!



■学校から家に帰って運動あそびをしているか



■情報を伝えた相手は運動を始めてくれたか

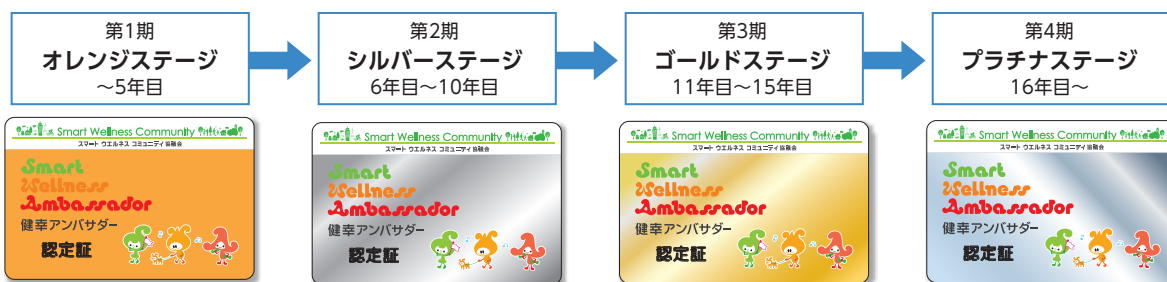


■運動の大切さを誰に伝えたか

- 1位 おかあさん
- 2位 おとうさん
- 3位 おばあちゃん
- 4位 きょうだい
- 5位 おじいちゃん
- 6位 ともだち

つくばウエルネスリサーチ (2022)

~健幸アンバサダーの皆さんをフォローする体制を整えています~
皆さんの参加をお待ちしています!



ホームページで
健幸アンバサダーの
活動を紹介しています



<https://www.ambassador.or.jp/>

これまでの
健幸アンバサダー通信や
説明動画をすべて見れる
マイページ機能も

健幸アンバサダー

検索

e-ラーニングでも
学習できます



健幸都市のありがたやコミュニティの重要性などもりだくさん! パソコン、スマートフォン、タブレットでご覧いただけます。

健幸アンバサダー公式ホームページより受講できます。インターネット受講の所要時間は約2時間で、講座の中断や再開も可能です。

健幸アンバサダー

検索

ステップアップ
のための
フォローアップ講座も
開催

学びながら活動を楽しく続けていただくために、講習や各地の事例の紹介を行う場などを準備しています。



健幸アンバサダー参画団体を募集しています。まずはお気軽に資料を御請求下さい。

《お問い合わせ・資料の御請求はこちら》

スマートウエルネスコミュニティ協議会 健幸アンバサダープロジェクト事務局 (つくばウエルネスリサーチ)

Mail : ambassador@twr.jp TEL:04-7197-2360