松戸市

健康推進員だより

小金保健福祉センター版

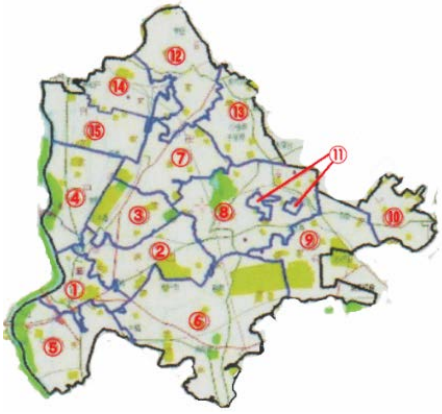
令和3年3月発行　第3号

編集・発行　松戸市健康推進員協議会役員会　（事務局：松戸市健康福祉部健康推進課）

松戸市健康推進員とは？

健康推進員は町会長・自治会長から推薦され、市長が委嘱した方々によって構成されています。

市内15地区に分かれて、地域に密着した健康づくり活動を行っています。定例会や研修会で学んだ知識を地域の皆様にお伝えする「健康づくり活動」の企画・実践をしています。



① 本庁地区
② 明第一地区
③ 明第二東地区
④ 明第二西地区
⑤ 矢切地区
⑥ 東部地区
⑦ 馬橋地区
⑧ 五香松飛台地区
⑨ 常盤平地区
⑩ 六実六高台地区
⑪ 常盤平団地地区
⑫ 小金地区
⑬ 小金原地区
⑭ 新松戸地区
⑮ 馬橋西地区

広めよう！横のつながり、地域のつながり

令和2年度松戸市健康推進員協議会総会と全体研修会

令和2年度松戸市健康推進員協議会総会と全体研修会

松戸市健康推進員協議会の令和2年総会は新型コロナウイルス感染予防の観点から書面決議となりました。また、全体研修会の**「松戸市ゲートキーパー養成講座」**と**「子どもを虐待から守るために～地域でささえる子育て～」**「**Withコロナ時代における健康づくり活動**」は新型コロナウイルス対策としてWebでの視聴講座を併用して行いました。

松戸市ゲートキーパー養成講座

大切な人の「生きる」を支えたい
～気づき、見守り、つなぐ～

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

「まもろうよ　こころ」 電話相談・SNS相談

●千葉いのちの電話
043-227-3900（24時間365日対応）

●「まもろうよ　こころ」（厚生労働省HP）
相談窓口が一覧となっています。
電話相談、SNS相談できます。

子どもを虐待から守るために　～地域でささえる子育て～

～虐待対応は犯人探しではありません
機能不全に陥った関係を改善し負の連鎖を止めること～

子どもの行動の変化、家族の精神的状態、新型コロナウイルスの影響など虐待について松戸市総合医療センターの「家族支援チーム」の取り組みが紹介されました。
また、地域社会の必要な支援が将来の虐待防止につながるなどを学びました。

３年間の活動をふり返って

新松戸地区

新松戸ふれあい広場

ロコモ予防の健康チェックと
ウォーキングマップを配布しました

地区定例会

ウォーキングマップで歩いてみよう

馬橋地区

健康ウォーキング

寺社をめぐります

マップ第２弾に
向けてためし
歩きをしました

馬橋ふれあい広場

ロコモ予防の筋肉量
推定骨量測定が好評でした！

お母さんと遊ぼう

手遊びと
ママの
ストレッチ

馬橋西地区

大根掘りとふれあい広場

ロコモ予防の握力測定と
受動喫煙防止をおすすめしました

スマイルフェスタ

ウォーキングマップ作成

小金地区

ふれあい広場

三世代交流会

中学生からのロコモ予防！

小金原地区

ロコモティブシンドロームについて
楽しい寸劇の動画を作りました！

ロコモ動画作成

小金原福祉フェア

ロコモ予防の健康チェック

健康推進員はどんな活動をしているの？

令和2年度の地域ごとにの学習会では講師の先生をお呼びして「歯と口腔の健康づくり」、「地域での運動の実践」、「タバコについて知ろう」など様々な分野の学習しました。**ロコモ（ロコモティブシンドローム）**の予防や、**COPD（シーオーピーディー）（慢性閉塞性肺疾患）**など、健康づくりに役立つ情報を、町会の集まりや地域のイベントなどで、分かりやすくお伝えしています。

ロコモティブシンドロームについて知ろう！

小金原地区の健康推進員がロコモティブシンドロームについて、楽しい寸劇を作りました。（約4分）

健康推進員活動を知ろう！

各地区にてウォーキングマップを作成しています。随時更新していきますので、チェックしてください！

その他、健康推進員の活動については、下記の松戸市ホームページにて紹介しています。
この健康推進員だよりもダウンロードできますので、ぜひご覧ください。

松戸市ホームページ
【健康推進員の活動】

健康推進員をやってみて

【新松戸地区】

他の町会の方々と交流でき、講演会や定例会では健康について色々知る事ができました。離乳食教室、ママパパ学級に参加し、今の時代の子育てに触れる事ができ役に立ちました。色々なポスターを掲示して情報を地域に伝える事もできました。

【馬橋地区】

健康推進員を拝命し、暮らし、運動、食事、地域行事等に学ぶ事、他にも多くの課題に出会い、なによりでした。自分の住んでる地域が子ども、若者、高齢者がいつまでも健康でいられる場所であって欲しいと願っています。

【馬橋西地区】

馬橋西地区の全11名の健康推進員で馬橋小学校で行われた「スマイルフェスタ」や社協主催の「大根掘りとふれあい広場」にブースを出し地域の方々に日頃の健康を見直すきっかけ作りの活動をしてきました。健康推進員としてとても楽しい3年間でした。ありがとうございました。

【小金地区】

1,2年目は、ふれあい広場と小金南中学校三世代交流に参加させていただき、地域の方々への啓発活動。3年目は、小金地区ウォーキングマップの作成に取り組ませていただきました。これらの活動や様々な研修会、講演を通して「心も身体も健康に生きること」の大切さを学ばせていただきました。
ありがとうございました。

【小金原地区】

初めての地域活動が５年前、初めての制度委員が健康推進員でした。推進員を通じて、様々な方と接触、関係を持つことによって、教えられること学ぶことが多々あり、多少は視野が広くなったかと感謝しています。