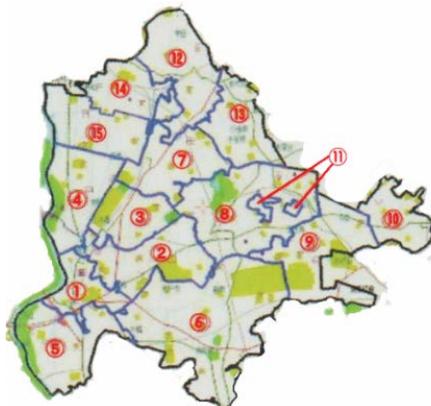




## 松戸市健康推進員とは？

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 ころろ」 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 ころろ」(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

## 五香松飛台区

五香松飛台区では地域のイベント、小学校で、COPDのこと、ロコモ予防を中心に啓発を行いました。

【松二小まつり】  
松飛台第二小学校



【松飛台まつり】 松飛台区

タバコクイズ・うんちクイズで子どもたちに自分の体を知ってもらうきっかけを作りました。



COPD(タバコの害による病気)について啓発を行いました。



【ふれあい広場】  
五香地区

参加者の年代に合わせたロコモ予防などの啓発を行いました。



## 六実六高台地区

六実六高台地区では地域のイベント、子育てサロン、ふれあいサロンなどでロコモ予防、COPDを中心に啓発を行いました。

【六実っ子まつり】 六実市民センター



子どもを中心にロコモ予防、COPDについて啓発しました。



【六実桜まつり】 六実地区

【ラジオ体操講習会】 六実市民センター

NHKのラジオ体操のアシスタントを講師に招いて講習会を行いました。

握力測定、骨密度の測定等でロコモ予防、COPDの啓発を行いました。



# 常盤平・常盤平団地地区



常盤平地区では町会や地域のカフェ、イベント、小学校などでロコモ予防の啓発活動を中心に行いました。



【さわやか広場】 常盤平市民センター

【高木小PTAイベント】 高木小学校



ステージでは、ピンピンラジオ体操を披露しました。また、ブースでは、握力測定・ロコトレ（スクワット、片足立ち）を行いました。

小学生向けにロコモ予防の啓発を行いました。皆さん楽しくロコモ体操をしてくれました。

【すずらん会】 常盤平体育館

【カフェゆうかり】 ミニコープ



歌に合わせてロコトレ（スクワット、片足立ち）を行いました。

ロコモ予防や認知症予防の脳トレを行いました。



# 健康推進員はどんな活動をしているの？

令和2年度の地域ごとの学習会では「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製しています。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

## 【常盤平地区（常盤平・牧の原方面）】

仕事との両立や、活動をする中で普段の生活では関わり合いのない年代の方との会話等難しいと感じることがありましたが、全体的に、地域へ健康づくり活動をしながらか自分の健康を改めて考える機会となり良かったです。

## 【五香地区】

仕事との両立が大変で、思うように活動ができなかったこともありましたが、地域の人と交流する機会があり良かったです。研修では学ぶことが多く、家族等に知識の普及啓発ができました。また、自分や家族の健康について考えるようになりました。

## 【六実六高台地区】

仕事と健康推進員活動の両立、慣れない中での知識の啓発は難しいと感じることもありましたが、しかし、町会の人とのつながりができたこと、健康に関する情報を得て、周囲の人に伝えることができたことはとても良かったです。この活動をもっと若い世代にも知ってほしいと感じました。

## 【常盤平地区(金ヶ作、陣屋前方面)】

家に居たら知りえなかった事を沢山学べて新たな視点を持つことが出来ました。学んだことを地域へどう伝えていくかが難しく悩みましたが各集会の発表では「毎月来て」「また来て」と好評を頂き役に立てた事がとても嬉しかったです。お互い助け合いながら自分の町会を超えた活動が出来たことが楽しく長いようであつという間の3年でした。

## 【松飛台地区】

健康推進員としての経験は自分にとって貴重でした。また保健師さんやグループの皆さんと知り合えたことも本当に良かったです。3年間続けられるか心配でしたがグループのメンバーに恵まれ、やり通す事ができました。松飛台祭りでは、握力測定、ロコモ、タバコの害についての掲示やチラシを配りました。松二小祭りではタバコについてのクイズで子どもたちと触れ合うことができました。経験者がいなくて不安もありましたが無事成功して良い経験となりました。