



松戸市健康推進員とは？



健康推進員は町会・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。

令和4年度は、149名（令4年4月1日時点）が、市内14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。



- 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 常盤平地区
- ⑨ 五香松飛台地区
- 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

どんな活動をしているの？

月1回（8月、1月以外）定例会に参加し、地区ごとで意見交換などを行っています。5月の定例会では、推進員が実際のロコチェックに挑戦。『握力測定』『立ち上がりテスト』『ツーステップテスト』の測定をし、今の自分の体力を知るきっかけになりました。日頃から体を動かすことの大切さを実感し、研修会で学んだ知識を地域のみなさまへお伝えする「健康づくり活動」の企画・実践をしています。各地区からの健康づくり活動報告は次ページより掲載しています。ぜひご覧ください。

【全体研修会】

「ゲートキーパー養成研修」

2022年10月27日 市民劇場

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会
理事 下園 壮太先生

「子育ての孤立化を防ぐための地域の取り組み」

2022年12月16日 市民劇場

講師：社会福祉法人恩賜財団母子愛育会
総合母子保健センター研修部・愛育推進部
山崎 由美先生



イベントでロコモ・フレイル予防を啓発

健康長寿の延伸を目指し、イベント等でロコモ・フレイル予防を啓発しています。今年度は3年ぶりに「松戸市ご長寿ハッピーコンテスト」が開催され、健脚部門（3キロと10キロのウォーキング）に健康推進員もサポート役として参加しました。

歩き終えた方にフレイルチェックを実施！！
『指輪っかテスト』『握力測定』『滑舌テスト』を行いました。



※ツーステップテスト・・・歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を確認することができます。
※指輪っかテスト・・・測定機器を使わず、自分のふくらはぎを指で囲むことで筋肉量が体格に比べて維持されているかどうか確認することができます。
※滑舌テスト・・・機器を使って「た、た、た」と5秒間に何回発音できるかカウントします。口周りや、舌の筋肉が弱っていないかを確認することができます。

健康づくり活動の報告（中央保健福祉センター）

明第一地区

秋の健康フェスティバル

「こあら食堂」夏祭りが開催された證誠院で、『握力測定』やウォーキングマップ配布のブースを設けました。『握力測定』では、ご自分の年齢平均値を見て満足したり、チャレンジする人もいたり和気あいあいでした。こども食堂と言うこともあって大勢の若い子育て世代が集まりました。子育ての情報や健康への関心を高める普及が出来たことを大いに実感できました。

【こあら食堂】
2022年7月24日
證誠院



明第二西地区

秋の健康啓発活動

明第2西地区では10名の健康推進員が活動しています。9月に市役所連絡通路にてロコモやフレイルの予防のため、握力測定を中心にウォーキングマップの配布を行いました。10月には秋のサツマイモ収穫祭で、お芋掘りに並ぶ親子にちらしなどを配布しました。それぞれの活動では大いに盛り上がり、ウォーキングマップは大好評でした！

【ロコモ啓発】
2022年9月12日
市役所連絡通路

【秋のサツマイモ収穫祭】
2022年10月23日
柴町八丁目会館・畑



本庁・矢切地区

市民運動会

市民運動会にて、健康推進員のブースを出展しました。健康マイレージのご案内や、健康診断の大切さを周知するとともに、握力測定会も開催しました。約60名の方に参加していただき、会場は大いに盛り上がりました！

【市民運動会】
2022年11月6日
南部小学校



明第二東地区

Let's ロコチェック

市役所の来場者にロコモを知ってもらう為、パンフレットを配布。『握力測定』、『立ち上がりテスト』を実施しました。自分の年齢の平均値と比較し、「健康を見直すきっかけになった」との声をいただきました。また【上本郷友の会】のみなさんとロコチェック。コロナ禍で初めての活動！！とても楽しく健康づくりができました。



【ロコモ啓発活動】
2022年9月8日
市役所渡り廊下



【ロコモ啓発活動】
2022年10月29日
北松戸会館

東部地区

ロコトレで元気な東部地区

コロナ過が長引く中、3年ぶりに「東部ふれあい広場」が開催されました。フレイル啓発と『ピンピンラジオ体操』をステージで行い、参加者全員で身体を動かし大変盛り上がりました！ブースでは『握力測定』、『滑舌検査』、『立ち上がりテスト』などによる筋力チェックや、ウォーキングマップの配布をしました。参加者の健康意識向上につながる1日でした。

【東部ふれあい広場】
2022年11月27日
松戸第五中学校



※ピンピンラジオ体操・・・健康推進員が考案した、ラジオ体操第一に下半身の運動を強化した体操。

※ロコモ・・・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称。骨、関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。



健康づくり活動の報告（小金保健福祉センター）

小金地区

ふれあい広場でロコモ啓発

今年度は6月にウォーキングマップ小金地区版のコースを实际歩き、改善点など話し合いました。10月には小金小にて社会福祉協議会主催の「ふれあい広場」に参加し、ロコモ予防で『握力測定』や『立ち上がりテスト』を実施しました。

【ウォーキングマップ散策】
2022年6月1日
小金～小金原



【小金ふれあい広場】
2022年10月23日
小金小学校



小金原地区

秋の健康フェスティバル

清々しい秋晴れの中、健康福祉関連の各制度委員、ボランティア団体等のブースが体育館一杯に並び、約350名のシニアから小さな子どもまでが来館して、『立ち上がりテスト』や『握力測定』等に楽しく、賑やかに参加してくれました。

【秋の健康フェスティバル2022】
2022年11月6日
小金原体育館



新松戸地区

新松戸ふれあい広場

定例会や講演会を通して、健康について色々な事を学びました。新松戸ふれあい広場ではフレイルの普及啓発のためのイベントに参加しました。フレイルのポスターも各地域に掲示しています。また、新松戸地区のウォーキングマップは推進員が実際に歩き、内容を改善しています。現在、「かんたん健康体操」を作成中です。



馬橋西地区

大根掘りとふれあい広場

大根掘りに参加された方にロコモ予防のチラシやウォーキングマップを配布。『握力測定』や『立ち上がりテスト』のできるブースを用意し、お子様から高齢者までたくさんの人に興味を持っていただけました。

【大根掘りとふれあい広場】
2022年11月5日
江戸川河川敷



馬橋地区

ウォーキングマップ作成中

コロナ禍で地区内のイベントがない中、新松戸駅からテラスモールへのウォーキングマップを作成。地元の人しか知らない森の中や、富士山の見えるスポットなど、自然と史跡をコースに盛り込んだマップになっています。完成後には地域の方と一緒に「歩く会」の開催を予定しています。



直接たばこを吸わなくても害がある！
～知っておこう 受動喫煙～



たばこは喫煙者だけでなく、**喫煙しない周りの人の健康**にも悪い影響を与えます。喫煙者が吐き出す煙には有害物質が含まれており、それを吸い込む(受動喫煙)ことで様々な病気のリスクが高まります。また、有害物質は煙や息だけでなく、喫煙者の衣服、髪の毛、手にも残ります。喫煙者自身や**周りの人の健康**を守るためには禁煙が一番です。

加熱式タバコにも有害物質が含まれる

たばこを吸う部屋のカーテン、ソファにも有害物質が残ります！

換気扇や空気清浄機では有害物質を取り切れません



健康づくり活動の報告（常盤平保健福祉センター）

常盤平・
常盤平団地地区

みんなで楽しくロコモ予防

【健康マルシェ】
2022年7月10日
はれの日サロン

こども祭りではクイズや『握力測定』を行いました。子どもは「うんちクイズ」で赤ちゃんのうんちの色に興味津々でした。握力測定ではお父さんが子どもにいいところを見せようと微笑ましい雰囲気でも盛り上がりました。「はれの日サロン」ではロコモの啓発を行いました。11月にはウォーキングコースを実際に歩き、みんなで歩く楽しさや、見どころを発見することができました。



【ウォーキング】
2022年11月8日
マップAコース



【こども祭り】
2022年5月3日
森のホール



六実六高台地区

【六実っ子まつり】
2022年10月30日
六実市民センター

六実っ子まつり

地元の中中学生ボランティアの協力のもと、親子向けにロコモ予防の啓発を行いました。参加者は『立ち上がりテスト』や『握力測定』の結果に一喜一憂していました。子ども向けの「うんちクイズ」も大好評でした。プレゼントの折り紙は足りなくなるほどで、中学生が追加で作ってくれました。各ブースで中学生が大活躍し、大いに盛り上がりました。

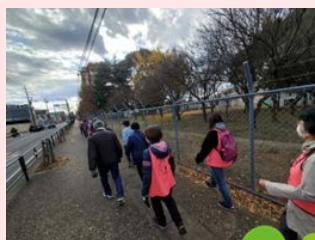


五香松飛台地区

ウォーキングマップ完成

【ウォーキングイベント】
2022年12月9日
地区内

地区のウォーキングマップが完成しました。初心者でも歩きやすい道で、お店が多く明るい町なので楽しくウォーキングができます。12月9日にウォーキングイベント(A.五香コース)を実施、7名の参加がありました。参加者と交流しながら楽しくウォーキングができました！春頃にも「B.松飛台コース」でウォーキングイベントを実施予定です。



各地区のウォーキングマップはこちらから

研修会報告 聖徳大学キャンパス見学

実施日：令和4年12月22日（木）
実施場所：聖徳大学
研修概要：聖徳大学についての説明及び施設見学



松戸市にある大学のひとつ、聖徳大学を見学させていただきました。看護学部ではロボット人形を活用し、様々な状態の患者さんに対応できるように、実習を行っていて、コロナ禍でも学生が充実した学びが出来るよう丁寧な指導をされていることが印象に残りました。

