



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6年度は98名（令和7年3月1日時点）が、地区に分かれて地域に密着した健康づくり活動を行いました。



広めよう！横のつながり、地域のつながり



- 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

どんな活動してるの？



月1回（8月、1月以外）定例会に参加し、地区ごとに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モのチェックに挑戦。『握力測定』や『立ち上がりテスト』、歩幅を測ったりと、今の自分の本当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。

各地区からの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください。

第20回世界健康都市連合日本支部大会に出席しました

2024年7月12日大阪府吹田市で開催された『第20回世界健康都市連合日本支部大会』に出席してきました。世界健康都市連合は2003年に発足され「健康を守り、生活の質向上に取り組んでいる都市のネットワークを広げ、健康都市の実現に寄与すること」を目的としています。

現在、世界189都市、日本では37都市、6団体が加盟しています。

吹田市では、官民連携の北大阪健康医療都市（健都）という、住民と医療とが綿密かつ迅速に連携を図り、独自の健康目安（吹田スコア）を採用することで、生活習慣病の早期発見、予防する街づくりに注力しているとのことでした。

松戸市は会場エントランスにて「かんたん体操」や「ウォーキングマップ」をパネル展示。講演終了後には各都市の参加者との交流会もあり、様々な活動を知ることができました。

『かんたん健康体操』
はこちらから



各地区の
『ウォーキングマップ』
はこちらから



R6年度 健康づくり活動の報告(中央保健福祉センター)

矢切地区

大人も子どももロコモチェック

ふれあい広場は開催20周年記念で、健康推進員ブースも全体的に活気に満ちていました。大人だけでなく子ども向けの立ち上がりテストなどロコモチェックをし、握力測定などのフレイルチェックを行い参加者の好奇心に刺激を与え盛り上がりました。

親子連れやお年寄りに来て貰い、楽しく健康づくりの啓発ができました。

【矢切地区ふれあい広場】
11月10日総合福祉会館



明第二西地区

健康づくり活動



栄町6丁目夏の夕涼み会では、子どもを対象に5つのロコモチェックと握力測定を行いました。運動する事の大切さや楽しさをお伝えしました。

栄町7丁目夕涼みの集いでは、握力測定を家族で体験していただきました。ご自分のフレイルの兆候に気付いていただく事ができました。

市民運動会では、怪我がないように、ラジオ体操第一で準備体操を実施しました。

【栄町夕涼み会】
9月21日栄町第一公園

【運動会】
11月3日古ヶ崎小学校



東部地区

楽しく学ぶ健康づくり



東部地区での今年度の活動は8名で行いました。一年目なので、学習会を中心に健康推進員同士の絆を深めました。

11月の「ふれあい広場」では、沢山の地域の方々と一緒に笑顔あふれる健康づくりができました。

また、和名ヶ谷集会所で行った「つながるステーション」では、幅広い年齢の方々と温かいコミュニケーションを取ることができました。

【ふれあい広場】
11月24日第五中学校

【つながるステーション】
11月30日
和名ヶ谷集会所



明第一地区

楽しく健康チェック



今年度は防災訓練やお祭り等で、握力測定や魚釣りや健康クイズを実施しました。

昨年から始めたイベント参加もすっかり定着し、魚釣りクイズは子どもに大人気。握力測定は子どもから90歳超えの高齢の方までトライして頂き、健康に関心を持って貰いました。

一番力を入れて準備した稔台ふるさと祭での活動が雨天中止となったのが残念でした。



【防災訓練】
11月9日
北仲町公園

【餅つき芋煮会】
12月1日
證誠院駐車場

【ふれあい広場】
2月2日
明市民センター

明第二東地区

健康のための講演会

地区社協主催の「健康のための講演会」に参加しました。昨年に引き続き「握力測定」や「立ち上がりテスト」を休憩時間に実施しました。延べ80名を超える方が参加され、皆さん楽しみながらも真剣に測定に臨んでいらっしゃいました。

参加者からは好評をいただき、地域の皆さんに「ロコモ予防」の重要性を伝えることができ、とても充実した健康づくり活動となりました。

【講演会】
10月19日明市民センター



本庁地区

ふれあい音楽祭

ふれあい音楽祭は第9回を迎え、本庁地区の大勢の親子連れだけでなく、ご高齢の方に向けて健康推進員活動をPRする良い機会となりました。

取手付きの袋に本庁地区のウォーキングマップやロコモ予防のチラシ、健康マイレージの案内等を来場者へPRしつつお渡しでき、健康推進員自身も楽しく健康づくりの啓発ができました。

【本庁地区ふれあい音楽祭】
12月14日松戸市民会館ホール



本庁地区ふれあい音楽祭
主催 本庁地区社会福祉協議会

R6年度 健康づくり活動の報告(小金保健福祉センター)

小金地区

ふれあい広場で健康チェック



10月には「ふれあい広場」にて、握力測定や滑舌チェックを行いました。お天気にも恵まれ、約222名の参加がありました。

体験してもらうことで、ご自身の健康に関心を持ってもらえた一日となりました。

これからも色々企画し、地域の皆さまと健康づくりをしていけたらと思います。

【小金ふれあい広場】
10月27日 小金小学校



小金原地区

ふれあい広場



11月市民センターで開催された「ふれあい広場」で、立ち上がりテスト・握力測定を実施しました。老若男女228名の方が参加してくれ、測定値に一喜一憂しながらも楽しく盛り上がっていました。

健康推進員6名も協力し合いながら、交流を深めることができました。

【小金原ふれあい広場】
11月30日 小金原市民センター



新松戸地区

イベントは大盛況!



社協主催のふれあい広場にてブースを出し、握力測定の実施、ウォーキングマップの配布と紹介、健康推進員だよりの配布などを行いました。お天気にも恵まれ、スタンプラリーの効果もあってか朝から多くのファミリーが集まり、列ができるほどの大盛況でした。

大人は測定結果を平均数値と比べて一喜一憂、お父さんの頑張りに歓声が上がるといったなど皆さん楽しそうに参加していました。

【新松戸ふれあい広場】
8月31日 新松戸市民センター



馬橋西地区

大根掘りと南新松戸町会秋フェス



大根掘り(馬橋ふれあい広場)と南新松戸フェス(町会イベント)に参加された方に「握力測定」や乳がんモデル触診を体験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方にご参加いただきました。

またロコモ予防や、こころの体温計、健康マイレージなど健康推進に関するチラシを多くの方に配布し啓発を行うことができました。

【大根掘り】
11月3日七右衛門新田

【南新松戸町会秋フェス】
11月17日しらかば公園



馬橋地区

ウォーキングマップの確認 まばしDEエンジョイ



ウォーキングマップの危険箇所や、変更が無いか実際に歩いてチェックをしました。来年度にはウォーキングイベントを実施予定です。

2月9日には、様々な年齢層の人が集う「まばしDEエンジョイ」でブースを出しました。子どもロコモを中心に、握力測定や立ち上がりテストを行いました。朝ご飯の大切さも知ってもらう良い機会になりました。

【ウォーキングマップの確認】
11月13日馬橋地区内

【まばしDEエンジョイ】
2月9日
馬橋東市民センター



日常の健康づくりに役立つ まつど健康マイレージ

第10期

健康松戸21マスコット
キャラクター「けあら」

健康診断を受けたり、健康づくりに関するイベントなどに参加して、マイルを貯めよう!



健康づくりに取り組む
令和7年4月1日～
令和8年3月31日

50マイルためる

郵送・Eメールまたは
応募ボックスへ
令和8年4月3日【必着】

応募用紙は市民センターなどでも配布しています。

特典内容：応募締切後に抽選をし、4月以降に発送する予定です。

これまでの一例 ※内容は毎回変わります。

電動アシスト自転車



クオカード



電動歯ブラシ



応募用紙はまつど健康
マイレージHPよりダウンロード
できます!



R6年度 健康づくり活動の報告(常盤平保健福祉センター)

五香松飛台地区

全世代の健康づくり

ふれあい広場では子どもから大人まで150人の方が参加され、握力測定や立ち上がりテスト、座り立ちテストを行いました。

松2小まつりでは握力測定、うんち・たばこクイズを行いました。幅広い世代の方に参加していただき、健康づくりについて興味を持ってくれ、こどもたちのイキイキした姿が見られてよかったです。

【松2小まつり】
11月16日(土)
松飛台第2小学校



【ふれあい広場】
11月30日(土)
松戸第4中学校



六実六高台地区

できるかな健康チェック!

新しいメンバーで、初めての健康推進員活動を行いました。

六実っ子まつりでは握力測定、こどもロコモチェックを実施し小中学生を中心に272名の方がブースに来所されました。

参加者は実施結果に一喜一憂していました。各ブースでは地元中学生ボランティアが大活躍し、大いに盛り上がりました。

【六実っ子まつり】
10月27日(日)
六実市民センター



常盤平・常盤平団地地区

心とカラダの健康チェック

常盤平市民センターで「さわやか広場常盤平」が開催され、健康推進員のブースでは、握力測定・立ち上がりテスト・心のストレスチェックを行いました。

当日はこどもから年配の方まで、約120名が参加されました。家族で参加された方も多く、学生ボランティアも加わって、大変盛り上がりました。

【さわやか広場】
11月17日(日)
常盤平市民センター



研修会報告

10月16日中央保健福祉センターにて、全健康推進員対象の研修会を行いました。

今回は新松戸地区健康推進員考案の『かんたん健康体操』の実演と、千葉県立保健医療大学教授、島田美恵子先生による、『正しいウォーキングの仕方』についてご講演いただきました。

『かんたん健康体操』は全身をストレッチできる内容ですが、座ったまま行える体操です。ぜひ地域の皆さんにも知っていただき、日常に取り入れていただきたい運動です。

『正しいウォーキング』についての講演は、年齢によって使う筋肉が違ってくるといってお話などをスライドを使って説明いただき、その後自分の歩幅や癖を知るために、二人一組で歩くなど実践し、楽しく学ぶことができました。ウォーキングマップを活用し歩いていただく時の参考にできる内容でした。

どちらも参加の47名の皆さんが楽しそうに実践してくださり、よい研修会になりました。

20歳～64歳は1日8000歩
65歳以上は1日6000歩を
目指しましょう!

