



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5年度は140名（令和6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。



- 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？

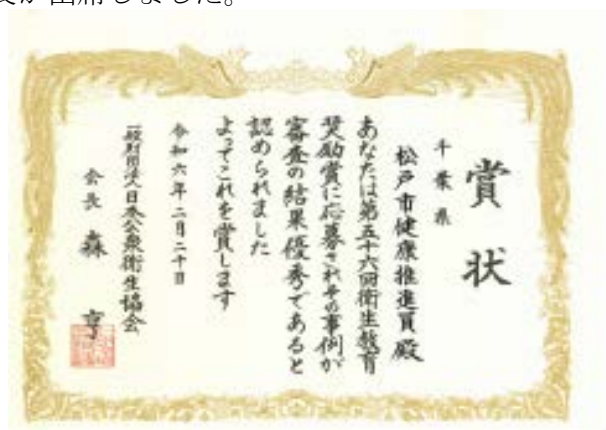


月1回（8月、1月以外）定例会に参加し、地区ごとで意見交換などを行っています。5月の定例会では、推進員が実際のロコチェックに挑戦。『握力測定』や『立ち上がりテスト』、歩幅を測ったりと、今の自分の本当の体力を知るきっかけになりました。日頃から体を動かすことの大切さを実感し、研修会で学んだ知識を地域のみなさまへお伝えする「健康づくり活動」の企画・実践をしています。各地区からの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください。

「第56回衛生教育奨励賞」を受賞しました！

松戸市健康推進員が作成した15地区14種類のウォーキングマップが「第56回衛生教育奨励賞」を受賞しました。衛生教育奨励賞は、一般社団法人日本公衆衛生協会より衛生教育活動の普及と発展に寄与する優秀な事例に贈られるものです。令和5年度は全国で8団体が受賞しました。自治体が主体となって実施する事業が多く表彰される中、松戸市は市民ボランティアが主体となって実施する「地域における健康づくり活動」での受賞となりました。

令和6年2月20日（火）にイイノホールで行われた表彰式には、健康推進員を代表して協議会会長が出席しました。



各地区のウォーキングマップはこちらから ➡



R5年度 健康づくり活動の報告（中央保健福祉センター）

東部地区

楽しくつながり健康づくり



今年にはコロナの制限もなくなり、『ちびっこフェスティバル』、『東松戸まつり』、『東部地区運動会』、『ふれあい広場』など多くのイベントに参加しました。

老若男女たくさんの方に、ロコモフレイル予防・COPD・握力測定等の啓発を行いました。活動を通じて推進員同士の絆も強くなり、楽しく活動が出来ました！

【ふれあい広場】
11月26日市立第五中

【東松戸まつり】
9月24日東松戸中央公園



矢切地区

全世代健康チェック

春と夏に長寿会の集まりにてフレイルチェックを行いました。90歳以上の方もいましたが、みなさんお元気で平均以上の値で健康意欲の向上につながっていました。

秋には4年ぶりに『矢切地区ふれあい広場』が開催され、健康測定ブースを出展しました。立ち上がりテスト・2ステップテスト・滑舌チェック・握力測定などを行いました。幅広い年代の方にご参加いただき盛り上がりしました！

【矢切地区ふれあい広場】
11月12日総合福祉会館



【ステップK】
5月2日総合福祉会館

明第二東地区

Let's ロコチェック

『明ホッ・・・とタイム』では、子育て中のママパパさんに子どももロコモの予防について呼びかけ、参加者全員でストレッチ運動をして楽しいひと時を過ごしながら啓発を行いました。

地区社協主催の『健康のための講演会』では、休憩時間などに「握力測定」や「立ち上がりテスト」を実施し、多くの方に興味深くご参加頂き、皆さん自身の測定結果に一喜一憂されていました。幅広い年代に『ロコモ予防』の大切さをお伝えでき、とても充実した健康づくりができました。

【明ホッ・・・とタイム】
5月24日上本郷小学校



【健康のための講演会】
10月21日明市民センター

本庁地区

運動会で筋力チェック



昨年に続き、今年も運動会にブースを出展し、握力測定や指輪っかテスト、健康マイレージやウォーキングマップの配付を行いました。

自ら握力測定に並んでくださる方もおり、「思ったよりも低かった・・・」「握力アップを頑張らないと！」と結果を踏まえ自身のからだを振り返っていました。地域のみなさんの健康意識向上につながる活動になりました。

【市民運動会】11月5日 南部小学校



明第二西地区

健康づくり活動



古ヶ崎市民センターの健康づくり活動では、パタカラ体操、座位や立位での運動などを紹介して、フレイル予防の大切さをお伝えしました。栄町6丁目夕涼み会では、子どもを対象に睡眠クイズのブースを出しました。魚釣りや輪投げをして答えてもらい、大盛況でした。いなか広場では、参加者の皆さんと手遊びを楽しみました。『バスごっこ』では、スキンシップを取りながら体を動かしました。

【栄町夕涼み会】
8月26日栄町第1公園



【いなか広場】
9月20日古ヶ崎市民センター



【フレイル予防教室】
4月27日古ヶ崎市民センター



明第一地区

楽しく健康チェック

多くの地区のイベントで活動しました。お祭りや防災訓練で実施した握力測定はとても好評で、各々の健康意識が高まった様子でした。子ども向けにも、魚釣りと健康クイズで、健康に興味を持ってもらうことが出来ました。シニアの集まりでは、8020体操（口腔体操）を実施し、とても好評でした。

【岩瀬ときめきクラブ】
11月4日岩瀬自治会館



【松戸新田第4町会防災訓練】
11月11日北仲町公園



【稔台ふるさと祭り】
10月8日稔台駅前通り



R5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

ふれあい広場で啓発活動

小金地区健康推進員10名の活動も3年目を迎え、意見交換も活発に行えるようになりました。10月には『ふれあい広場』にて、握力測定や滑舌チェックによるフレイル予防啓発、タールサンプル・乳がんモデルの展示による禁煙とがん予防の啓発、健康に関するリーフレットの配布を行いました。視覚に訴え、体験してもらうことで、ご自身の健康に一層関心を持ってもらえた1日となりました。

【小金ふれあい広場】
10月20日 小金小学校



小金原地区

イベントは大盛況



11月には『小金原ふれあい広場』にてフレイル予防を呼びかけました。あいにくの雨でしたが、約180名の方に測定を通じ自身の今の状態を知ってもらうことができました。12月には『小金原ウォークラリー』を開催し、参加者18名と共にウォーキングを行いました。ピンポンラジオ体操・ストレッチ・クイズ等の要素を盛り込むことで、和気あいあいとした楽しい時間となりました。

【小金原ふれあい広場】
11月26日
小金原市民センター



【小金原ウォークラリー】
12月3日
小金原公園～
根木内歴史公園



新松戸地区

かんたん健康体操完成

各町内会、マンションで健康推進イベントを開催し、ロコモ・フレイル予防の周知に努めました。昨年度より取り組んでいたウォーキングマップ、かんたん健康体操を完成させました。かんたん健康体操は高齢者でも座って無理なく体を動かすことができる体操で、イベントでやったところ参加者に大変好評でした。

【ロコモ・フレイル予防】
10月1日
新松戸中央パーク



【かんたん健康体操】
10月21日
横須賀2丁目町会集会所



馬橋西地区

市民運動会と大根掘り



『市民運動会』や『大根掘り(馬橋西ふれあい広場)』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しました。『握力測定』や『立ち上がりテスト』、お子様も参加できる『30秒片足立ちチャレンジ』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。

【市民運動会】
10月7日
馬橋北小学校



【大根掘り】
11月4日
江戸川河川敷



馬橋地区

ウォーキングイベント開催

『まばしDEエンジョイ!』のイベントの中にスペースを作り、握力を強化するゲームや握力計を使って自分の握力を知るきっかけにすることができました。秋のウォーキングイベントでは10代から80代までの19名が参加。新松戸駅からテラスモール松戸まで1時間くらいかけて歩き、新松戸に残っている自然や史跡を楽しみました。「新松戸にこんなところがあったのか。」と驚きの声が上がりました。

【まばしDEエンジョイ!】
7/9 八ヶ崎市民センター



【秋のウォーキング】
11/11 新松戸駅
～テラスモール



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
たばこにも
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

※ COPD (慢性閉塞性肺疾患)・・・たばこの煙を主とする有害物質を長年に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患です。従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。歩行時や階段昇降などに息切れを感じたり、慢性の咳やたん等が特徴的な症状です。

R5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

【ふれあい広場】
11月25日
松戸四中

ふれあい広場では、握力測定や立ち上がりテスト、資料配布などのロコモ啓発を行いました。地域の子供たちやボランティアで参加した中学生、子連れの方、年配の方など180名の方に啓発することができました。中には、何度も計測される方もいました。

呼び込みなど、チームワーク良く、楽しく活動できました！

みんなで楽しくロコモ予防



六実六高台地区

地域に根付いたロコモ予防活動



【ロコモ予防教室】
7月5日
六実市民センター

ロコモ予防教室では24名の方にご参加いただきロコチェックと体操を行い、「またやってほしい！」というお声をいただきました。



【六実っ子まつり】
10月29日
六実市民センター

六実っ子まつりでは、こどもロコモチェック、食生活チェックを行い、小中学生を中心に、真剣に楽しそうに参加してくれました。昨年に続き、地元中学生にボランティアとして協力いただき、地域に根付いた活動を行うことができました！



常盤平・常盤平団地地区

ロコモ予防で元気に



4年振りに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には84名が参加されました。

「握力測定」・「立ち上がりテスト」では、お子さんから高齢者の方々まで幅広く、楽しんで参加して頂きました。また、タブレットを利用して「心のストレスチェック」を行うことで、心身共に健康状態を知って頂く機会となりました。

【さわやか広場】
11月19日
常盤平市民センター



研修会報告

令和5年10月1日(日)協議会の研修で、小金原地区のウォーキングとグリーンスローモビリティ(通称グリスロ)の試乗体験を行いました。テラスモールに集合し、小金原支所まで歩き、そこで、協議会会長の運転するグリスロに乗せていただきました。小金原地区では78名のボランティア運転手が、月曜～金曜午前3便、午後3便を運行しています。動き出しもスムーズで、音も静かです。20キロ以上は出ないようになっていきますので、加速や停止も体への負担はほとんどありませんでした。ウォーキング復路は、茂呂神社にも立ち寄り、お詣りしました。片道30分弱の道のりでしたが、アップダウンのあるコースで時間の割には、じんわりと汗をかく運動量でした。他地区の推進員さんとおしゃべりしながらのウォーキングは、交流もはかれ、良い時間となりました。

