

# 秋の健康フェスティバル

## ONLINE

### 2021

～新しい生活様式で、ワクワク・ドキドキの体験をしよう！～

開催期間

2021年11月1日(月) ～ 11月30日(火)

健康づくり動画など掲載

市の特設ホームページにて、健康に関する動画・情報を3つのカテゴリーで紹介！(1マイル対象)



オンライン講座(生配信)

自宅にいながら講座が受けられる♪  
申込は下のQRコードを参照！  
(5マイル対象)

(1) 動く  
「体を動かす」



(2) 学ぶ  
「健康について学ぶ」



(3) 食べる  
「野菜を食べる」



フェスティバルの詳細、講座の申込はこちらから



Instagram



KENKUMATSUDO21OUENNODANN

新着情報はInstagram、  
ツイッターでお知らせして  
います。

フォローお願いします♪



Twitter



豪華プレゼントが当たるチャンス！



フェスティバル参加で  
豪華参加賞が当たる  
抽選に応募できます♪

主催：松戸市健康推進課

共催：あるき隊、(一社)あんしん地域見守りネット、エーザイ(株)、大塚製薬(株)、京葉ガス(株)、健康サークルstudioスパークジョイ、シンコースポーツ(株)、スマート・ライフ・プロジェクト事務局、第一生命保険(株)、千葉県赤十字血液センター 松戸出張所、千葉県松戸保健所、(株)東京ドームファシリティーズ、(一社)日本元氣シニア総研 はれの日サロン、(一社)松戸市医師会、松戸市健康推進員協議会、(公社)松戸歯科医師会、松戸市内カーブス店舗一同、(一社)松戸市薬剤師会、まつど☆笑いヨガクラブ、明治安田生命保険(相)、矢切元気体操と歌う会

問い合わせ

松戸市健康推進課  
☎047-366-7486



健康医療都市  
まつど

医療機関マップ

病院・診療所紹介

医療講演会

健康づくり  
健康教育救急医療  
災害医療

現在のページ

[トップページ](#)[健康医療都市まつど](#)[健康医療都市まつど](#)[健康松戸21応援団](#)

健康松戸21応援団といっしょに秋の健康フェスティバル2021を開催します！

## 健康松戸21応援団といっしょに秋の健康フェスティバル2021を開催 します！

更新日：2021年10月4日



健康松戸21応援団 いっしょに  
**秋の健康フェスティバル**  
ONLINE  
2021  
～新しい生活様式で、ワクワク・ドキドキの体験をしよう！～

**2021年11月1日(月)～30日(火) 開催決定！**

新しい生活様式を踏まえ、今年も秋の健康フェスティバル（以下フェス）はオンラインで開催します！

様々な健康づくり情報を動画等で公開するほか、オンライン講座の生配信や参加賞プレゼント企画もありますので、開催まで今しばらくお待ちください。

フェスの情報は、[Instagram](#)、[Twitter](#)からもご確認くださいませ。フォロー&いいねお待ちしてます！

参考までに、昨年度の開催報告は下記よりご覧ください。

[2020年度フェス開催報告](#)

### 開催期間

2021年11月1日（月曜）から2021年11月30日（火曜）まで

### 健康づくりに役立つ情報を見よう！

自宅でも簡単・手軽に行える健康づくり情報を、3つのカテゴリー（1）動く「体を動かす」、（2）学ぶ「健康について学ぶ」、（3）食べる「野菜を食べる」で紹介！

見たいカテゴリーのイラストをクリックしてください（**11月1日より公開します**）

(1) 動く  
「体を動かす」



(2) 学ぶ  
「健康について学ぶ」



(3) 食べる  
「野菜を食べる」



### 健康松戸21応援団

[2火（にか）Zoom笑い  
ヨガ](#)

[秋の健康フェスティバル  
2021 「まつど健康マ  
イレージ」と「アンケ  
ート回答・プレゼント応  
募」について](#)

[矢切元気体操オンライン](#)

健康松戸21応援団といっ  
しょに秋の健康フェス  
ティバル2021を開催し  
ます！

[カテゴリー別応援団一覧](#)

[松戸地区（松戸駅周辺・  
市外含む）「健康松戸  
21応援団」](#)

[松戸新田・稔台「健康松  
戸21応援団」](#)

[上本郷・千駄堀「健康松  
戸21応援団」](#)

[古ヶ崎・栄町「健康松戸  
21応援団」](#)

[新松戸・馬橋「健康松戸  
21応援団」](#)

[小金・小金原「健康松戸  
21応援団」](#)

[常盤平・八柱「健康松戸  
21応援団」](#)

[五香・六実「健康松戸21  
応援団」](#)

[矢切・東部「健康松戸21  
応援団」](#)

[健康松戸21応援団の活動](#)

このページを見ている  
人はこんなページも見  
ています

[矢切元気体操オンライン](#)

[松戸市内に居住する新型コ  
ロナウイルス感染症患者等  
の発生状況](#)

[秋の健康フェスティバル  
2021 「まつど健康マイレ  
ージ」と「アンケート回  
答・プレゼント応募」につ  
いて](#)

[令和3年度 こころの健康づ  
くり講演会（会場での開催  
は中止しました。YouTube  
配信は実施します）](#)

[ライフサポートファイル](#)



自宅でできる運動を動画等で紹介します



自己健康チェックや、健康に関する情報等を紹介します



手軽に野菜が摂れるメニュー一等を紹介します

- まつど健康マイレージ1マイル対象だよ♪
- フェスに参加してアンケートに答えると、抽選で豪華賞品があたるよ！



[て便利！](#)

お気に入り [編集](#)

[このページを登録する](#)

[よくある質問FAQ](#)

[情報が見つからないときは](#)

[English \(英語\)](#)

[中文 \(中国語\)](#)

[한국 \(韓国語\)](#)

[Tiếng Việt \(ベトナム語\)](#)

[Español \(スペイン語\)](#)

[Português \(ポルトガル語\)](#)

## オンライン講座（生配信）に参加してみよう！

健康松戸21応援団による、オンライン講座を生配信！自宅に居ながら健康づくり講座に参加できます。イベントに参加したい、人と会いたいけど外に出るのが心配…。とお悩みの方、この機会に参加してみませんか？

### オンライン講座日程・予約方法☆NEW

全講座予約制です。  
講座名をクリックすると詳細内容が見れます。申し込み方法等はリンク先をご覧ください。

#### オンライン講座日程表

日程 (11月)	時間	講座名	配信方法
4日	午後2時15分から3時まで	<a href="#">矢切元気体操オンライン</a>	Zoom 配信
6日	午前10時から10時45分まで	<a href="#">矢切元気体操オンライン</a>	Zoom 配信
9日(追加)	(1) 午後1時30分から2時まで (2) 午後2時から2時30分まで	<a href="#">2火 (にか) Zoom笑いヨガ (1) 呼吸 (2) 筋力アップ</a>	Zoom 配信
18日	午後2時15分から3時まで	<a href="#">矢切元気体操オンライン</a>	Zoom 配信
20日	午前10時から10時45分まで	<a href="#">矢切元気体操オンライン</a>	Zoom 配信

- まつど健康マイレージ5マイル対象だよ♪
- フェスに参加してアンケートに答えると、抽選で豪華賞品があたるよ！



## まつど健康マイレージのマイルがもらえる

フェスでの健康づくりは、[まつど健康マイレージ](#)の対象です。  
詳細は下記リンクをご覧ください。

[「まつど健康マイレージ」と「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

## アンケート回答者に、豪華賞品が当たるチャンス！

詳細は下記リンクをご覧ください。

[「まつど健康マイレージ」と「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

## 参加費用

無料（健康づくり情報の閲覧に伴う通信料は、自己負担となります。）

## 協力団体

松戸市では、市民の健康づくりを協働で推進する企業・団体を「健康松戸21応援団」として登録しております。令和3年9月16日時点で、222の企業及び団体が入団しています。

### [健康松戸21応援団](#)

※現在、市民の健康づくりをサポートしていただける「健康松戸21応援団」を募集しています！  
詳細は、下記担当課まで。

### お問い合わせ

健康福祉部 健康推進課

千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター内  
電話番号：047-366-7485 FAX：047-363-9766

[専用フォームからメールを送る](#)

### この情報はお役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

#### 質問1：このページの内容は分かりやすかったですか？

評価：  分かりやすい  どちらともいえない  分かりにくい  知りたい情報がなかった

#### 質問2：このページはたどり着きやすかったですか？

評価：  たどり着きやすい  どちらともいえない  たどり着きにくい

[送信](#)

[このページの上へ戻る](#)

### 松戸市役所

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5 電話：047-366-1111（代表）FAX：047-363-3200（代表）

[お問い合わせ](#)

Copyright © Matsudo City, All rights reserved.


[健康医療都市まつど](#)
[医療機関マップ](#)
[病院・診療所紹介](#)
[医療講演会](#)
[健康づくり健康教育](#)
[救急医療災害医療](#)

現在のページ

[トップページ](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康松戸21応援団](#)

秋の健康フェスティバル (1) 動く「体を動かす」

## 秋の健康フェスティバル (1) 動く「体を動かす」

更新日：2021年11月1日

自宅でも簡単・手軽に行える健康づくり情報を、3つのカテゴリー (1) 動く「体を動かす」、(2) 学ぶ「健康について学ぶ」、(3) 食べる「野菜を食べる」で紹介します。



### ① 動く「体を動かす」

自宅でできる運動を動画等で紹介します



運動を行う前に、転倒やケガにつながるような物（カーペット、敷居などの段差、家具）などがいないか確認してから実施してください。足腰に痛み等がある方は、椅子に座りながら上半身の運動をすることもおすすめ♪

## 松戸市内カーブス店舗一同



### おうちでできる！ストレッチ

自宅でできるカーブスストレッチの解説動画です。全身の筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることができます。



### ながら筋トレ体操 (解説編)

日本チェンドラッグストア協会とカーブスジャパンが共同開発した寝たきり予防の体操プログラム。1日わずか10分（1回3分を3セット）行うだけで、しっかりした効果が期待できます。

## エーザイ株式会社

### 骨折で寝たきりにならないために

～家族みんなで取り組む骨粗鬆症の予防と治療～

と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレも積極的に行いましょう。（ロコトレはロコモーショントレーニングの略です）

### アニメーションで見る今日から始める「ロコトレ」

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人

## 健康松戸21応援団

[2火（にか）Zoom笑いヨガ](#)
[秋の健康フェスティバル2021「まつど健康マイレージ」と「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)
[矢切元気体操オンライン健康松戸21応援団というしよに秋の健康フェスティバル2021を開催します！](#)
[カテゴリ別応援団一覧 松戸地区（松戸駅周辺・市外含む）「健康松戸21応援団」](#)
[松戸新田・稔台「健康松戸21応援団」](#)
[上本郷・千駄堀「健康松戸21応援団」](#)
[古ヶ崎・栄町「健康松戸21応援団」](#)
[新松戸・馬橋「健康松戸21応援団」](#)
[小金・小金原「健康松戸21応援団」](#)
[常盤平・八柱「健康松戸21応援団」](#)
[五香・六実「健康松戸21応援団」](#)
[矢切・東部「健康松戸21応援団」](#)
[健康松戸21応援団の活動](#)

お気に入り

[編集](#)

[よくある質問FAQ](#)
[情報が見つからないときは](#)
[English \(英語\)](#)
[中文 \(中国語\)](#)
[한국 \(韓国語\)](#)

## 株式会社東京ドームファシリティーズ

## テーマソングde座ってヨガ

市民センターの新しいテーマソングに合わせて楽しくストレッチしましょう！

Tiếng Việt (ベトナム語)

Español (スペイン語)

Português (ポルトガル語)

## 健康サークルstudioスパークジョイ

### まつど☆笑いヨガクラブ

#### 笑い多い毎日で心も体も健康に

幼児から高齢者まで、誰でもできる笑いの健康体操。気分に関係なく、笑いの健康効果をしっかり得られます。笑いが一番簡単で効果のある呼吸法。筋力・免疫力・問題解決力アップ！楽しく・脳活・健康に！

### あるき隊

#### 健康体操

高齢者（60歳以上）を対象に、フレイル・メタボ等にならない為の運動・ストレッチを中心に、筋トレ・リズム体操等を取り入れています。

### シンコースポーツ株式会社

#### 自宅でできるストレッチ

自宅でできるストレッチ動画です。毎日ストレッチして健康な身体を作りましょう♪

#### ラウンドフィットネス

自宅でできる有酸素運動です！簡単なステップ運動不足を解消しましょう♪

#### 生活筋力向上ゆっくりプログラム

ゆっくりとしたリズムの筋トレで日常生活に必要な筋力を無理なく維持・向上していきましょう！

### 松戸市健康推進員協議会

#### 松戸市ウォーキングマップ

住民でもある各地区の健康推進員が考案した松戸市内のウォーキングマップです。ぜひ市内を歩いて健康になりましょう。

[本庁地区\(PDF:813KB\)](#) [明第二東地区\(PDF:1,543KB\)](#) [新松戸地区\(PDF:902KB\)](#) [小金原地区\(PDF:2,324KB\)](#)

### 明治安田生命保険相互会社

#### おうちで健活

健康づくりを、もっと身近で取組みやすいものに。

「おうちで健活」はご自宅での健康づくりをサポートする明治安田生命のコンテンツです。

## 松戸市



### おうちで+10超リフレッシュ体操（提供：スマート・ライフ・プロジェクト事務局）

「毎日+10分の身体活動」をおうちで簡単に実践するため、近畿大学准教授の谷本道哉先生と一緒に考えた気軽楽しく

できる体操プログラムです。

### まつどDEいきいき高齢者

#### 今日から始める介護予防・フレイル予防の体操、健康長寿のためのフレイル予防

運動、栄養、社会参加等の視点から、介護予防・フレイル予防に役立つ情報を紹介しています。映像で覚えたことは、毎日の習慣にして、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

#### 元気応援体操

バランスのよい食事、噛む力・飲み込む力を鍛える体操、筋力をつける体操、認知症予防になる体操など、健康寿命の延伸のために自宅で取り組める内容をご紹介します。ぜひご活用ください。

### まつど健康マイレージのマイルがもらえる♪

フェスでの健康づくりは、[まつど健康マイレージ](#)の対象です。

マイル獲得方法等詳細は以下のページをご覧ください。

[「まつど健康マイレージ」について](#)

### アンケート回答者に、豪華賞品が当たるチャンス！

アンケート回答方法等詳細は以下のページをご覧ください。

[「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

PDF形式のファイルを開くには、Adobe Acrobat Reader DC（旧Adobe Reader）が必要です。お持ちでない方は、Adobe社から無償でダウンロードできます。

[Adobe Acrobat Reader DCのダウンロードへ（外部サイト）](#)



#### お問い合わせ

健康福祉部 健康推進課

[専用フォームからメールを送る](#)

千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター内

電話番号：047-366-7485 FAX：047-363-9766

#### この情報はお役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

質問1：このページの内容は分かりやすかったですか？

評価：  分かりやすい  どちらともいえない  分かりにくい  知りたい情報がなかった

質問2：このページはたどり着きやすかったですか？

評価：  たどり着きやすい  どちらともいえない  たどり着きにくい

[このページの上へ戻る](#)

#### 松戸市役所

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5 電話：047-366-1111（代表）FAX：047-363-3200（代表）

[お問い合わせ](#)




[健康医療都市まつど](#)
[医療機関マップ](#)
[病院・診療所紹介](#)
[医療講演会](#)
[健康づくり健康教育](#)
[救急医療災害医療](#)

現在のページ

[トップページ](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康松戸21応援団](#)

秋の健康フェスティバル (2) 学ぶ「健康について学ぶ」

## 秋の健康フェスティバル (2) 学ぶ「健康について学ぶ」

更新日：2021年11月1日

自宅でも簡単・手軽に行える健康づくり情報を、3つのカテゴリー (1) 動く「体を動かす」、(2) 学ぶ「健康について学ぶ」、(3) 食べる「野菜を食べる」で紹介します。

### 一般社団法人あんしん地域見守りネット

#### クラウド型見守り電話「げんきです」を活用した地域見守り活動のすすめ

UR野菊野団地で、高齢者の孤立や孤独死に危機感を抱き、地域のステークホルダーを掘り起こし自動応答電話を活用した地域見守り活動を8年間続けておられる自治会長斎藤正史氏の実践談。

#### 「げんきです」の活用方法

孤立しがちな高齢者と、見守りボランティアを引き受ける町会自治会などの地縁組織、調整役の要となる見守りステーションの三者が、IT技術を活用し互いに支え合い、地域コミュニティの活性化に取り組む仕組みの説明

#### クラウド型見守り電話「げんきです」を使ってみました！

すずちゃんとおちゃんが、「あんしん電話」～地域見守り電話「げんきです」～の使い方を教えてください。

一人暮らしの方や留守番の子どもを見守るために使うこともできます。

### 大塚製薬株式会社

#### アニメでわかる睡眠のメカニズムについて

身近だけど意外と知らない睡眠について。「なぜヒトは眠るのか？」という疑問を簡単なアニメで説明します。

#### アニメでわかる睡眠と体内リズムの話

「最近眠っても疲れが取れない気がする…」そんな悩みに対して、「体内リズム」という観点から睡眠の質を高める解決策を説明します。

#### 減酒.jp

飲酒やアルコールについて知ることによって毎日がもっと楽しくなるかもしれません。近年注目の“減酒”について紹介します。簡単テストでアルコール依存症かどうかをチェックできる「お酒の飲み方チェック」がおすすめ。

### 松戸市医師会

#### あなたの健康 (広報まつどコラムより)

#### 健康松戸21応援団

[2火 \(にか\) Zoom笑いヨガ](#)

[秋の健康フェスティバル2021 「まつど健康マイレージ」と「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

[矢切元気体操オンライン](#)

[健康松戸21応援団といっしょに秋の健康フェスティバル2021を開催します！](#)

[カテゴリ別応援団一覧](#)

[松戸地区 \(松戸駅周辺・市外含む\) 「健康松戸21応援団」](#)

[松戸新田・稔台「健康松戸21応援団」](#)

[上本郷・千駄堀「健康松戸21応援団」](#)

[古ヶ崎・栄町「健康松戸21応援団」](#)

[新松戸・馬橋「健康松戸21応援団」](#)

[小金・小金原「健康松戸21応援団」](#)

[常盤平・八柱「健康松戸21応援団」](#)

[五香・六実「健康松戸21応援団」](#)

[矢切・東部「健康松戸21応援団」](#)

[健康松戸21応援団の活動](#)

お気に入り

[編集](#)

[よくある質問FAQ](#)
[情報が見つからないときは](#)
[English \(英語\)](#)
[中文 \(中国語\)](#)
[한국 \(韓国語\)](#)

松戸市医師会監修、健康に関するコラムです。疾病や検査に関する情報を掲載しています。

## 松戸市歯科医師会

### 口腔体操でオーラルフレイル予防

オーラルフレイルとはフレイルの前段階であるプレフレイル。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。

### 口を閉じて磨きましょう

ウィズコロナ時代の歯の磨き方をご紹介します。歯ブラシの時の唾液の飛び散り方やエアロゾルを目で見るすることができます。

### 放っておくとたいへん！歯の根むし歯

40代では8割、60代では100%の方が歯肉が下がっています。歯肉が下がると引き起こされやすい歯の根むし歯のトラブルや予防法が解説されています。

## 松戸市薬剤師会

### 知って得する健康コーナー

お薬の正しい使い方、たばこへの理解、感染症・熱中症など健康につながる情報をお教えます。

## 千葉県赤十字血液センター 松戸出張所

### 健康と献血のはなし

献血はご自身の健康を維持しながら誰かの命を救うボランティア。献血にご協力いただいた方にお知らせしている貧血対策メニューや血液検査のご紹介と、献血いただいた血液のゆくえについてご紹介します。

## 千葉県松戸保健所

### たばこと健康～正しく知ってあなたや周りの人の健康を守りましょう～

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等、様々な病気を引き起こします。また、他人の煙を吸ってしまう受動喫煙も健康への影響があります。この動画では、約15分でたばこと健康について知ることができます。

## 松戸市



### 親子で取り組む食事の自由研究 (提供：スマート・ライフ・プロジェクト事務局)

栄養とバランスのいい食事について、よしお兄さんと一緒に親子で学びましょう！

### 実は簡単?! バランスのよい食事

健康は、毎日の食事が支えます。「今日は特別」な日もあるかもしれませんが、基本となるのはバラ

ンスのよい食事！あなたの食事は、いかがですか？

## 美味しく食べる減塩のコツ～適塩のすすめ～

「うす味が体によいことはわかっていても、実践は難しい」そんな風に思っていないですか？「見えてる塩」と「隠れた塩」を知って、ゆっくり少しずつ、適塩に慣れていくために、美味しいうす味のコツをご紹介します。

## 親子で楽しむむし歯予防

むし歯予防についてのオリジナル紙芝居です。ぜひお子さんへの読み聞かせにご活用ください。歯みがきカレンダーもあります。歯みがきをしてきれいな絵に仕上げてください♪

## あなたはよく眠れていますか？～こころの体温計・睡眠障害チェック～

毎日の活動は、良い睡眠が支えています。眠れない、寝ても疲れが取れないのは、こころのSOSかもしれません。「睡眠障害チェック」で現在のあなたの状態を確認してみませんか？睡眠に関する情報も掲載しています。

## まさか私が糖尿病!? (PDF:1,363KB)～特定健診を受けて血糖値チェック～

病気にならない、悪化させないためには、1年に1回の特定健診を受けることが大切です。健康づくりは、特定健診からスタートです！

## 糖尿病とは？ (提供：日本糖尿病協会)

糖尿病への正しい知識があなたの未来を明るくします。予防や診断基準、合併症まで糖尿病のことなら、こちらへ。

## 生活習慣病を知ろう！ (提供：スマート・ライフ・プロジェクト事務局)

健診を活用して、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。健診結果から、からだの状態がわかります！運動や食習慣の見直し、禁煙情報が満載です。

## 松戸市特定健診について【松戸市国民健康保険にご加入の皆様へ】

松戸市国民健康保険にご加入の方は年1回無料で特定健診が受けられます。対象者には受診券をお送りしています。詳しくは、受診券に同封された「健康診査のお知らせ」をご覧ください。

## がん検診について

## まつど健康マイレージのマイルがもらえる♪

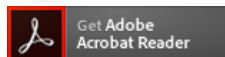
フェスでの健康づくりは、[まつど健康マイレージ](#)の対象です。マイル獲得方法等詳細は下記のページをご覧ください。  
[「まつど健康マイレージ」について](#)

## アンケート回答者に、豪華賞品が当たるチャンス！

アンケート回答方法等詳細は下記のページをご覧ください。  
[「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

PDF形式のファイルを開くには、Adobe Acrobat Reader DC (旧Adobe Reader) が必要です。お持ちでない方は、Adobe社から無償でダウンロードできます。

[Adobe Acrobat Reader DCのダウンロードへ \(外部サイト\)](#)



## お問い合わせ

健康福祉部 健康推進課

千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター内  
電話番号：047-366-7485 FAX：047-363-9766

専用フォームからメールを送る

#### この情報はお役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

#### 質問1：このページの内容は分かりやすかったですか？

評価：  分かりやすい  どちらともいえない  分かりにくい  知りたい情報がなかった

#### 質問2：このページはたどり着きやすかったですか？

評価：  たどり着きやすい  どちらともいえない  たどり着きにくい

送信

[このページの上へ戻る](#)

#### 松戸市役所

〒271-8588 千葉県松戸市根本387番地の5 電話：047-366-1111（代表）FAX：047-363-3200（代表）

[お問い合わせ](#)

Copyright © Matsudo City, All rights reserved.


[健康医療都市まつど](#)
[医療機関マップ](#)
[病院・診療所紹介](#)
[医療講演会](#)
[健康づくり健康教育](#)
[救急医療災害医療](#)

現在のページ

[トップページ](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康医療都市まつど](#)
[健康松戸21応援団](#)

秋の健康フェスティバル (3) 食べる「野菜を食べる」

## 秋の健康フェスティバル (3) 食べる「野菜を食べる」

更新日：2021年11月1日

自宅でも簡単・手軽に行える健康づくり情報を、3つのカテゴリー (1) 動く「体を動かす」、(2) 学ぶ「健康について学ぶ」、(3) 食べる「野菜を食べる」で紹介します。



### ③ 食べる「野菜を食べる」

手軽に野菜が摂れるメニュー等を紹介します



## 京葉ガス株式会社

### ラウド型見守り電話「げんきです」を活用した地域見守り活動のすすめ

京葉ガス料理教室で人気のオリジナルレシピで、野菜をおいしく食べよう！

### 「げんきです」の活用方法

孤立しがちな高齢者と、見守りボランティアを引き受ける町会自治会などの地縁組織、調整役の要となる見守りステーションの三者が、IT技術を活用し互いに支え合い、地域コミュニティの活性化に取り組む仕組みの説明

### クラウド型見守り電話「げんきです」を使ってみました！

すずちゃんとりおちゃんが、「あんしん電話」～地域見守り電話「げんきです」～の使い方を教えてください。

一人暮らしの方や留守番の子どもを見守るために使うこともできます。

## 松戸市医師会

### あなたの健康 (広報まつどコラムより)

松戸市医師会監修、健康に関するコラムです。疾病や検査に関する情報を掲載しています。

## 株式会社東京ドームファシリティーズ

## 健康サークルstudioスパークジョイ

## まつど☆笑いヨガクラブ

## 笑い多い毎日で心も体も健康に

### 健康松戸21応援団

[2火 \(にか\) Zoom笑いヨガ](#)

[秋の健康フェスティバル2021 「まつど健康マイレージ」と「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

[矢切元気体操オンライン健康松戸21応援団というしよに秋の健康フェスティバル2021を開催します！](#)

[カテゴリ別応援団一覧](#)

[松戸地区 \(松戸駅周辺・市外含む\) 「健康松戸21応援団」](#)

[松戸新田・稔台「健康松戸21応援団」](#)

[上本郷・千駄堀「健康松戸21応援団」](#)

[古ヶ崎・栄町「健康松戸21応援団」](#)

[新松戸・馬橋「健康松戸21応援団」](#)

[小金・小金原「健康松戸21応援団」](#)

[常盤平・八柱「健康松戸21応援団」](#)

[五香・六実「健康松戸21応援団」](#)

[矢切・東部「健康松戸21応援団」](#)

[健康松戸21応援団の活動](#)

お気に入り

編集

幼児から高齢者まで、誰でもできる笑いの健康体操。気分に関係なく、笑いの健康効果をしっかり得られます。笑いは一番簡単で効果のある呼吸法。筋力・免疫力・問題解決力アップ！楽しく・脳活・健康に！

## あるき隊

### 健康体操

高齢者（60歳以上）を対象に、フレイル・メタボ等にならない為の運動・ストレッチを中心に、筋トレ・リズム体操等を取り入れています。

## 明治安田生命保険相互会社

### おうちで健活

健康づくりを、もっと身近で取組みやすいものに。

「おうちで健活」はご自宅での健康づくりをサポートする明治安田生命のコンテンツです。

## 松戸市



### 食事バランス教室（提供：スマート・ライフ・プロジェクト事務局）

必要な栄養素をバランス良く取れる野菜を使った、おいしい副菜の作り方を動画で紹介しています。

## まつど健康マイレージのマイルがもらえる♪

フェスでの健康づくりは、[まつど健康マイレージ](#)の対象です。

マイル獲得方法等詳細は下記のページをご覧ください。

[「まつど健康マイレージ」について](#)

## アンケート回答者に、豪華賞品が当たるチャンス！

アンケート回答方法等詳細は下記のページをご覧ください。

[「アンケート回答・プレゼント応募」について](#)

### お問い合わせ

健康福祉部 健康推進課

千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3 中央保健福祉センター内  
電話番号：047-366-7485 FAX：047-363-9766

専用フォームからメールを送る

### この情報は役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

質問1：このページの内容は分かりやすかったですか？

評価：  分かりやすい  どちらともいえない  分かりにくい  知りたい情報がなかった

質問2：このページはたどり着きやすかったですか？

評価：  たどり着きやすい  どちらともいえない  たどり着きにくい

送信

[このページの上へ戻る](#)