



松戸市健康推進員とは？

健康推進員は町会・自治会長からの推薦および公募により選出され、市長が委嘱した方々によって構成されています。

令和7年度は96名(令和7年4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

どんな活動してるの？

月1回(5月、8月、1月以外)の定例会では、健康に関する学習や地区に分かれて意見交換等を行います。

また、日頃から体を動かすことの大切さを実感し、学んだ知識を地域の皆様へお伝えする「健康づくり活動」の企画、実施をしています。その他に、講演会への参加や松戸市主催の健康イベントなどのお手伝いもしています。

各地区の活動内容を、次ページより掲載していますのでご覧ください。



『かんたん健康体操』
はこちらから



第1回ウォーキングデーを開催します！

コロナ前から、「市民の皆さんが手軽に健康づくりを楽しめるように」と、ウォーキングマップ作りに取り組んできました。実際のコースになるまで、歳月をかけ、健康推進員が何度も歩いて完成させた力作です。現在、14種類のウォーキングマップがあり、市内各支所などで手に入れることができます。

今年度は、日にちもコースも自由に選んで参加していただけるようにと、ウォーキングデーとして一つのチラシにまとめました。

長年住んでいる方も、まだ引っ越してきたばかりの方も、新しい発見に心躍らせるコースとなっています。いつもなら通らない道を抜ければ、その季節にしか出会えない植物や、風景が待っているかもしれません。

事前の申し込みは不要となっております。春のまつどを味わいに、ぜひご参加ください。秋コースも計画中です！！

参加無料 **申込不要** **雨天中止**

第1回ウォーキングデー Spring 2026
“歩いて見て知る わたしの街”

全コース 午前10時開始
※9時45分から受付開始

矢切地区 3月15日(日) 菓の花田園コース 約4.0* ※9:45 受付開始 ※10:00 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	明2西地区 3月24日(火) 春を感じる 江戸川コース 約3.5* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	五香松飛台地区 3月30日(月) Let's お花見 ウォーキング 約2.5* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散
新松戸地区 3月31日(火) 新松戸の 春を感じるコース 約3.5* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	馬橋地区 4月4日(土) 新発見！ 春の自然と史跡コース 約2.5* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	六実六高台地区 4月6日(月) 菓のまち六実を 歩くコース 約2.8* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散
東部地区 4月23日(木) 歩こう！ 東松戸の家ちコース 約2.4* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	新1地区 4月24日(金) ご利用コース 約2.5* ※10:00 受付開始 ※10:30 歩き始め ※11:00ごろ 終了 ※11:30ごろ 解散	ご参加に際しての注意事項 ・ウォーキングは、必ず安全なコースで行ってください。 ・コース途中の休憩所やトイレは、あらかじめお知らせいたします。 ・天候や参加者の状況により、コースの変更や中止の可能性があります。 ・主催：松戸市健康推進員協議会 お問い合わせ：松戸市健康推進課 ☎047-365-7451 平日 8時30分～17時



『ウォーキングデー』
『ウォーキングマップ』
はこちらの健康推進員の
活動サイトから



R7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

世代をこえて健康づくり!

春のウォーキングイベントに向けて下見を行い、歩きやすさを考慮してコースを調整しました。
ふれあい広場では、昨年に続き握力測定と立ち上がりテストを実施。小雨ではありましたが、幅広い世代が来場し、楽しく健康を意識する機会となりました。

【矢切地区ふれあい広場】
11/9 総合福祉会館



明第二西地区

健康づくり活動



ドリーム子育て支援センターにて講話を行う保健師さんと一緒に訪問し、喫煙や受動喫煙の健康リスク、乳幼児の事故防止についてのミニ勉強会を開きました。

栄町6丁目夕涼み会では、来場の皆さんに参加を呼び掛けラジオ体操を、その後握力測定を実施し約30人の測定を行いました。

地区運動会ではラジオ体操を行いました。

【栄町6丁目夕涼み会】
7/18
栄町第一公園



【地区運動会】
11/3 古ヶ崎小学校



東部地区

楽しく学ぶ健康づくり

「ちびっこフェスティバル」では、子ども向けに生活リズムに関する魚釣りゲームを行い、大人の方には乳幼児の事故防止に関する情報提供ができました。また、握力測定は大変盛り上がりしました。

「ふれあい広場」ではピンピンラジオ体操を舞台で行い、いつまでも動ける身体作りの大切さを伝えました。

「つながるステーション」では、握力測定と滑舌チェックを行いました。

【つながるステーション】11/29

【ちびっこフェスティバル】6/1



【ふれあい広場】
11/30



松戸市長の握力測定の様子

明第一地区

楽しく健康チェック



こあら食堂では紙芝居「早寝早起き朝ごはん」で子ども達に生活リズムの大切さを伝えました。また、「稔台ふるさと祭り」と「松戸新田第4町会交流会」では握力測定を実施し、ロコモ予防の大切さを伝えました。年明け2月8日に「明1地区ふれあい広場」(明市民センター)でもロコモ予防の大切さを伝えました。

【稔台ふるさと祭り】10/4

【こあら食堂】7/20



【交流会】11/9



明第二東地区

ロコモ啓発活動



昨年に続き地区社協主催の「健康のための講演会」に参加しました。講演会の開演前と休憩時間に「握力測定」と「立ち上がりテスト」を実施しました。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。これからも「ロコモ予防」の大切さを伝えていきたいです。

【健康のための講演会】
10/18 明市民センター



本庁地区

本庁地区市民運動会



11月には「本庁地区市民運動会」にて、握力測定や指輪つかテストを行いました。お天気にも恵まれ朝から多くの参加者が集まり69名の方に参加いただきました。力自慢の男性の測定値に歓声があがるなど、とても盛り上がりました。参加者にはロコモ予防のチラシ等をお渡しでき、推進員自身も楽しく健康づくりの啓発活動ができました。

【本庁地区市民運動会】
11/2 南部小学校



R7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

健康チェックをしました



今年度、いろいろな場所で健康づくり活動をしました。

ふれあい広場では、手作りのポスターや動画を活用しながら、来ていただいた方に、わかりやすく説明、ご案内する事が出来ました。

【かるがも】
7/16 小金北市民センター

【小金ふれあい広場】
10/26 小金小学校



小金原地区

お茶会で健康づくり活動



団地内の会館でご高齢の方に向けて「座りすぎ」に関するクイズと体操をしました。グループ対抗形式のクイズは楽しいおしゃべりで盛り上がりました。その後の体操でも皆さんは元気いっぱいでした。和やかな雰囲気の中で体を動かすことの心地よさと大切さを共有しました。



【お茶会で健康づくり活動】
9/14 小金原団地6.7会館

【小金原地区ふれあい広場】
11/29 小金原市民センター



新松戸地区

イベントは大盛況!



9月6日新松戸地区社協主催のふれあい広場にてブースを出し、握力測定・お口周りの筋肉チェック(ピンポン玉転がし)を実施しました。

10月25日新松戸7丁目町会主催の秋祭りにて握力測定と広報活動を実施しました。

【新松戸ふれあい広場】
9/6 新松戸市民センター

【新松戸7丁目町会秋祭り】
10/25 あかしあ公園



馬橋西地区

大根掘り(ふれあい広場)

地区社協主催のふれあい広場にてブースを出し、握力測定、立ち上がりテストの実施、ウォーキングマップ、健康推進員だより、タバコとお酒クイズチラシの配布などを行ないました。お天気にも恵まれ、朝から多くの人が集まり列が出来る程の大盛況でした。大人は測定結果を平均値と比べて一喜一憂、立ち上がりテストは子ども達にも大好評でした。

【大根掘り】
11/8 七右衛門新田



馬橋地区

健康づくり活動で楽しく交流



今年度は、ひまわりサロンにてオーラルフレイル予防の講座を実施しました。地域の行事に参加し、握力測定や小中学生への飲酒・喫煙の危険性を周知しました。高齢者だけでなく全世代に向けて健康づくりの啓発活動をしています。

【ひまわりサロン】
10/10 馬橋東市民センター



日常の健康づくり
に役立つ

まっど健康マイレージ

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

50マイルためる

応募ボックスへ投函
または、
郵送・オンラインで
応募する

応募対象期間、
応募締切は
市ホームページを
ご確認ください



過去の特典一例

※内容は毎回変わります。

体重計



クオ・カード



電動歯ブラシ



応募対象期間に50マイル以上貯めると特典の抽選対象となりますが、自分マイルのみの場合には対象になりませんのでご注意ください。

R7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

ふれあい広場で健康づくり活動

【ふれあい広場】
11/29 松戸第4中学校



毎年開催される「ふれあい広場」に、今年も参加しました。今回は握力測定・COPD※体験・アルコールの影響啓発展示解説を実施しました。毎回人気の握力測定は255人の参加、COPD体験も予想以上の79人の参加がありました。アルコールについても関心を持たれる方が多く、健康づくりに役立つブースになりました。



六実六高台地区

六実っ子まつり・
六実桜まつり

【六実っ子まつり】
10/26
六実市民センター

【六実桜まつり】
R8年3月予定
六実さくら通り

六実っ子まつりでは、COPD※体験、握力測定、吹き戻しの作成をしました。子ども達を中心に358名の方が参加しました。COPD体験では、健康な人でも息苦しさを体験してもらえました。六実中の学生ボランティアは、大活躍でした。

R7年3月の六実桜まつりでは、タールサンプルと乳ガンモデルの展示と握力測定を実施しました。R8年3月も参加を予定しています。



常盤平・
常盤平団地地区

握力測定で目指せ！筋力UP！

【さわやか広場】
11/16常盤平市民センター



「さわやか広場ときわ平」では約200名の方が参加して下さり、親子連れの方も多く、楽しんでいただきました。

また、社会福祉協議会主催のいきいきサロンでは、「運動でロコモ・フレイルの予防」の紹介と体操を行ないました。

居場所づくり委員会のつながるステーションでも、健康づくり活動をしています。



※COPD:慢性閉塞性肺疾患

研修会報告

12月1日 千葉県西部防災センターにて、全健康推進員対象の研修会を行いました。インストラクターさんの案内で、2グループに分かれて、風速30メートルの体験や火災時の消火器の扱い、煙の中の避難、救急通報の体験をしました。なかでも、暴風雨体験は勇気ある4人の推進員さんが挑戦してくれました。参加者は27名でした。

