



松戸市健康推進員とは？

健康推進員は町会長・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。

市内15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。定例会や研修会で学んだ知識を地域の皆様にお伝えする「健康づくり活動」の企画・実践をしています。



- 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 五香松飛台地区
- ⑨ 常盤平地区
- 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

令和2年度松戸市健康推進員協議会総会と全体研修会

令和2年度松戸市健康推進員協議会総会と全体研修会

松戸市健康推進員協議会の令和2年総会は新型コロナウイルス感染予防の観点から書面決議となりました。また、全体研修会の「松戸市ゲートキーパー養成講座」と「子どもを虐待から守るために～地域でささえる子育て～」 「Withコロナ時代における健康づくり活動」は新型コロナウイルス対策としてWebでの視聴講座を併用して行いました。

松戸市ゲートキーパー養成講座

大切な人の「生きる」を支えたい
～気づき、見守り、つなぐ～

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

「まもろうよ ころろ」 電話相談・SNS相談

- 千葉いのちの電話
043-227-3900 (24時間365日対応)
- 「まもろうよ ころろ」 (厚生労働省HP)
相談窓口が一覧となっています。
電話相談、SNS相談できます。



子どもを虐待から守るために ～地域でささえる子育て～

～虐待対応は犯人探しではありません

機能不全に陥った関係を改善し負の連鎖を止めること～

子どもの行動の変化、家族の精神的状態、新型コロナウイルスの影響など虐待について松戸市総合医療センターの「家族支援チーム」の取り組みが紹介されました。また、地域社会の必要な支援が将来の虐待防止につながるなどを学びました。



3年間の活動をふり返って

本庁地区

本庁地区健康推進員が作製した「本庁地区ウォーキングマップ」が市民センターや各地区の保健福祉センターなどの公共施設に配布されています。たくさん歩いて健康寿命を延ばすためにご利用いただきたいと思います。



ロコモ予防のための握力測定と立ち上がりテストのブースを出しました。

ふれあい音楽祭



サロンだんらん



矢切地区

『ふれあい広場矢切こどもまつり』にて「握力測定」や「立ち上がりテスト」のブースを出展しました。参加者は自分の年齢の平均値と比較して体力の衰えを実感したり、自信を持ったりと大いに盛り上がりました。ステージにて披露された「ロコモの寸劇」や「ピンピンラジオ体操」は大好評で会場の皆さんと楽しく身体を動かすことが出来ました。



矢切ふれあい広場



柿木台子ども会

握力測定やロコトレをしました。子どもたちと楽しくピンピンラジオ体操をしました。



東部地区

東部地域全体の『東部ふれあい広場』や各地区での『河原塚ほっとサロン』『高塚自治会いきいきサロン』や、『秋山自治会おひさまサロン』等、様々な場面でロコモ予防やCOPDについて、啓発活動を実施しました。沢山の地域の方と一緒に笑顔あふれる健康づくりができました。

東部ふれあい広場



ステージではロコモの説明と体操、ブースでは、握力測定をしました。

ほっとサロン（紙敷、河原塚）



おひさまサロン（秋山）

みんなでロコトレをしたり、COPDについて伝えました。



ロコトレ！！



明第1地区



松戸運動公園体育館で『秋の健康フェスティバル』では明第一地区の健康推進員が「お酒とタバコクイズ&水引飾りを作ろう」ブースを出展しました。お酒とタバコに関するクイズに挑戦！推進員と一緒に答え合わせをし、お酒とタバコの害について、楽しく学びました。

秋の健康フェスティバル



お酒とタバコの害について、楽しく学ぶことができました。たくさんの方が参加してくれました。

稔台ふるさとまつり



松戸新田第四町会 防災訓練



明第2西地区



NHKラジオ体操講師の多胡肇先生をお招きし、健康推進員主催によるラジオ体操講習会を開催しました。先生が動きの意味を詳しく解説してくれ、154名の参加者は正しい動きで体操できました。

ラジオ体操講習会



ラジオ体操講習会のあとに、健康推進員が作製した健康かるたも行いました。

ロコモについて説明しました。

運動会



古ヶ崎新田サロン



明第2東地区



上本郷小学校の校庭にて開催された地区連合運動会で、競技開始前に、約500名の参加者と一緒に「ピンピンラジオ体操」を行い、大好評でした。また、健康推進員が作製した南花島～上本郷地区の「花を巡るウォーキングマップ」も好評を頂いております。

運動会



みんなで楽しくピンピンラジオ体操をやりました！



COPDの啓発やロコモ予防について伝えました。

ふれあい会食会



健康推進員はどんな活動をしているの？

令和2年度の地域ごとの学習会では「歯と口腔の健康づくり」、「地域での運動の実践」、「タバコについて知ろう」など様々な分野の学習しました。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）の予防や、COPD（シーオーピーディー）（慢性閉塞性肺疾患）など、健康づくりに役立つ情報を、町会の集まりや地域のイベントなどで、分かりやすくお伝えしています。

ロコモティブシンドロームについて知ろう！



小金原地区の健康推進員がロコモティブシンドロームについて、楽しい寸劇を作りました。（約4分）



健康推進員活動を知ろう！

各地区にてウォーキングマップを作製しています。随時更新していきますので、チェックしてください！

その他、健康推進員の活動については、下記の松戸市ホームページにて紹介しています。この健康推進員よりもダウンロードできますので、ぜひご覧ください。



松戸市ホームページ
【健康推進員の活動】



健康推進員をやってみて

【明第一地区】

健康については定例会や研修会で学び、お祭りやイベント参加では地域の活動を知ることができました。昨年はコロナで活動する機会が減り、最後のウォーキングマップ作製で市内の神社巡りをし、散歩の大切さや楽しさを知ることができました。

【明第二東地区】

定例会で学んだ事は、身近でとてもためになりました。それを伝えるために、初めは雲を掴むようでした。町会の会食会や運動会に参加させて頂き、慣れてきたところでコロナで中断となりました。推進員の少ない地区なので、無理ない事を積み重ね続けていければと思います。

【本庁地区】

3年間を振り返って思い出すのは、ロコモについてとマップの作製です。年配の方が体を動かすことに積極的だったことにびっくりしました。自分自身いろいろと身に付きました。ありがとうございました。

【矢切地区】

三年間のまとめとして、健康応援マップを作製しました。地域には健康に関する施設や健康遊具もあります。健康を保つには、食事や運動が大切です。マップを手にとりウォーキングして矢切地区のよさを体験してみてください。

【東部地区】

3年間本当にいろいろとありがとうございました。おかげ様で任期を終えることができました。初年度は3年という任期に多少怯みもありましたが、過ぎてみれば存外あっという間だったと感じています。この立場でなければ出会えなかった方々との交流は得難いものでした。コロナウイルス感染拡大の影響で緊急事態宣言などもあり、予想だにできなかった事態に計画通りの活動ができなかったのは残念な思いもありますが、総じて有意義な体験をさせて頂いたと感謝申し上げます。

