

令和3年度

松戸市 健康推進員だより

令和4年3月発行 第4号

健康推進員ってなにをしているの？

町会長・自治会長から推薦され、市長からの委嘱を受けた方々で活動しています。赤ちゃんからお年寄りまで、地域の保健師とともに住んでいる地域の健康づくりのお手伝い、推進を行っています。

令和3年度
151名が
活動中

広めよう！横のつながり、地域のつながり

ロコモティブシンドローム

- 筋力やバランス能力の低下、骨粗しょう症など骨・関節の病気により、運動機能が衰えてしまう状態。
- 寝たきりのリスクが高くなってしまいうため、ロコモを予防しましょう。

Let's ロコトレ！！



まずは
ロコモ度
チェック!!



健康マイレージに参加しよう

- 健康診断や健康イベントに参加したり、自分マイルを貯めて応募しよう!!
- 素敵な特典が抽選で当たります。



← まつど健康マイレージ

生活習慣病予防をしよう

- 日頃食べているものに何が入っているかチェック!
- ジュースに含まれる糖分は想像以上です。(右図参照)

どれくらいの砂糖が入っているかな？

【ジュースの糖分表（スティックシュガー換算）】

スティックシュガー1本=3g

少 ← 多

0本	1本	2本	3本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	12本	14本
麦茶	炭酸飲料（ノンカロリー）		野菜ジュース（パック）	炭酸飲料（カロリーオフ）	コーヒー飲料（小）	グレープフルーツジュース ヨーグルトドリンク	コーヒー飲料（大）	乳酸菌飲料・リンゴジュース	スポーツドリンク	コーヒー乳飲料	炭酸飲料（コーラ）

参考：厚生労働省「たばナビ君」

編集・発行 松戸市健康推進員協議会(事務局 松戸市健康推進課)