松戸市
健康推進員だより
第2号
令和２年３月発行
編集・発行：松戸市健康推進員協議会役員会
（事務局：松戸市健康福祉部健康推進課）

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。

令和元年度は、168名（11月1日時点）が、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。

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

どんな活動をしているの？

定例会や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。

＜健康推進員全体の活動＞

9月の定例会では、理学療法士などの運動の専門家をお招きして、「椅子に座ったままで出来る体操」や「ウォーキング」について、ご講演いただきました。講演で得た知識や運動の楽しさを、地域の皆様へお伝えしていきたいと思います。

定例会の様子

『総会』

日時：令和元年7月17日（水）
会場：松戸市民劇場　ホール
内容：令和元年度活動計画

『全体研修会』

テーマ：「豊かに育む生と性」
内容：思春期の生と性の健康について
講師：助産師　川島広江 氏
参加者：130名

定例会『運動』

全体研修会

受動喫煙にあたる行為　煙や息は目に見えません

こんなタバコの吸い方も、受動喫煙!!

他の人のタバコの煙を吸うくらいなら大した影響はないだろう、と軽く考えてはいませんか？喫煙は、本人の健康にとって良くないのはもちろんですが、タバコを吸わない周りの人の健康にも様々な悪影響を及ぼします。とくに小さな子どもは、タバコの煙によって大人とは異なる深刻な影響を受ける可能性があります。

「加熱式タバコ」も危険です！

タバコの成分が染み込んだ服、じゅうたん、カーテンに残留した化学物質を吸う
（三次喫煙）

換気扇の下でも同じ部屋で吸う

「加熱式タバコ」を目の前で吸う

もっと詳しく知りたい方は、松戸市公式ホームページ「受動喫煙」「副流煙」は特に危険！
⇒右のQRコードを読み取りご覧ください。

健康づくり活動の報告（中央保健福祉センター）

明第一地区　秋の健康フェスティバル

松戸運動公園体育館で『秋の健康フェスティバル』が行われ、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、楽しく学んで頂きました。

【秋の健康フェスティバル】
2019年11月17日
運動公園体育館

明第二西地区　ロコモ予防で元気に

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名の参加者は今までの動きとの違いを実感しながら、身体を動かしました。

【やってみよう、ラジオ体操】
2019年6月4日
旧古ヶ崎南小学校体育館

明第二地区社協の運動会が行われ、健康推進員は準備体操として『ピンピンラジオ体操』を披露しました。

【明第二西地区運動会】
2019年11月3日
古ヶ崎小学校校庭

明第二東地区　運動会でラジオ体操

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、大変好評でした。また、今年度は南花島～上本郷地区の「花を巡るウォーキングマップ」を作成しました。

【明第二東地区連合運動会】
2019年11月3日
上本郷小学校校庭

本庁地区　ウォーキングマップの作成

本庁地区社協主催の『ふれあい音楽祭』が松戸市民会館で開催されました。健康推進員は、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。また、今年は、歩くことの大切さをお伝えするために、「本庁地区ウォーキングマップ」を作成しました。たくさん歩いて、健康寿命を延ばすために利用して頂きたいと思います。

【ふれあい音楽祭】
2019年12月14日
松戸市民会館

矢切地区　矢切こどもまつり

『ふれあい広場矢切こどもまつり』にて、握力測定と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。

ステージにて披露した「ロコモの寸劇」と「ピンピンラジオ体操」は大変好評で、会場のみなさんと楽しく身体を動かすことができました。

【矢切ふれあい広場】
2019年11月10日
総合福祉会館

東部地区　ロコトレで元気な東部地区

東部地区では、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』『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。

【河原塚ほっとサロン】
2019年6月27日
河原塚第二町会会館

【おひさまサロン】
2019年11月11日
秋山自治会館

【東部ふれあい広場】
2019年11月24日
松戸第五中学校

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）・・・タバコの煙を主とする有害物質を長期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。

健康づくり活動の報告（小金保健福祉センター）

小金地区　中学生からのロコモ予防 小金ふれあい広場

小金南中学校区青少年健全育成連絡協議会主催の『三世代交流会』に参加しました。今年度は「子ども向けロコモ予防」に加え、「COPD疑似体験」や「タバコクイズ」、「タバコの断り方のロールプレイ」など、事前に健康推進員から中学生へレクチャーし、当日は中学生が講師になり、様々な世代の方へ分かりやすく説明してくれました。

ふれあい広場では、がん検診の啓発や、ロコモ予防で筋肉量や推定骨量など健康チェックをしました。

【三世代交流会】
2019年10月26日
小金南中学校

【小金ふれあい広場】
2019年10月20日
小金小学校

小金原地区　小金原福祉フェア

小金原地区社協主催の『小金原福祉フェア』にて、同地区の健康推進員が握力測定と立ち上がりテストのブースを出し、100名以上のお子さんや保護者、シニアの方々が参加しました。参加者は測定、テスト結果と各自の年齢平均値との差異に一喜一憂しながら楽しく参加され、配布された小金原ウォーキングマップも好評で、大いに盛り上がりました。

【小金原福祉フェア】
2019年11月3日
小金原体育館

【小松園健康倶楽部】
2019年11月8日
小松園自治会館

新松戸地区　新松戸ふれあい広場

新松戸地区では17名の健康推進員が活動しています。今年は『新松戸ふれあい広場』にて、ロコモ予防で筋肉量や骨量測定など健康チェックをしました。地域の方々と交流し、楽しく活動できました。自分たちで歩いて作成した3つのコースのウォーキングマップも多くの皆様へ配布して、好評でした。

【新松戸ふれあい広場】
2019年11月3日
新松戸市民センター

馬橋西地区　大根掘りとふれあい広場

【スマイルフェスタ】
2019年6月9日
馬橋小学校

【大根掘りとふれあい広場】
2019年11月2日
江戸川河川敷

大根掘りに並ぶ方にCOPDのチラシを配布。タバコを吸っている方にタバコの害に気づいてもらうきっかけづくりに、ブースにて呼気中のCO濃度の測定をしました。

馬橋地区　大盛況のふれあい広場とウォーキングイベント

馬橋地区は毎年恒例の『ふれあい広場』で健康チェックブースを出展しました。馬橋地区12人の健康推進員で参加し、266名の地域の方が握力測定などを行い、大盛況でした。また、健康推進員が企画した史跡を巡るウォーキングイベントを実施し、秋晴れの空の下、小金地区の歴史を学びながらウォーキングを楽しみました。

【健康ウォーキング】
2019年11月20日
北小金駅➡テラスモール

【おかあさんと遊ぼう】
9月17日　八ヶ崎会館
10月1日　馬橋集会所
12月10日 プロムナード
北松戸集会所

【馬橋ふれあい広場】
2019年11月10日
松戸第三中学校

手遊びとママのストレッチ

※ピンピンラジオ体操・・・健康推進員が考案した、ラジオ体操第一に下半身の運動を強化した体操。
※ロコモ・・・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称。骨、関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

健康づくり活動の報告（常盤平保健福祉センター）

常盤平地区

【さわやか広場】
2019年11月17日
常盤平市民センター

みんなで楽しくロコモ予防

町内会や地域のカフェ、小学校でロコモ予防の啓発活動を行い、みなさんと楽しくロコモ体操を行いました。

さわやか広場では、ロコモ予防を中心にふれあい広場でピンピンラジオ体操をステージで披露しました。ブースでは、握力測定・コロトレ（スクワット・片足立ち）をしました。

【高木小PTAイベント】
2019年11月22日
高木小学校

六実六高台地区

六実桜まつりと六実っ子サロン

さくらまつりでは、ロコモ予防について、子どもから高齢者と幅広い人を対象に啓発することができました。握力測定や骨量測定に興味をもってくれました。

また、六実っ子サロンでの子育てに関する情報を伝えたり、ふれあい会食会でロコモ予防について伝えることができました。

【六実桜まつり】
2019年4月7日
六実地区

五香松飛台地区

タバコの害とフレイル予防

【松飛台まつり】
2019年10月20日
松飛台地区

【松二小まつり】
2019年11月2日
五香・松飛台地区

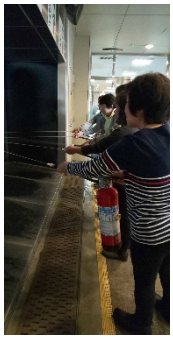
【ふれあい広場】
2019年11月30日
五香地区

COPDとタバコの害、フレイル予防について子どもから高齢者まで普及啓発することができました。

それぞれの年代に合わせた内容を工夫して伝えることができ、興味をもってきいてくれました。

研修会報告　千葉県西部防災センター

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



初期消火体験

入場無料！

風雨体験

起震装置体験

映像シアター

実施日：令和元年11月18日（月）
実施場所：千葉県西部防災センター
研修概要：施設見学及び、風雨体験、起震装置体験、初期消火体験など
参加者：38名

松戸市松戸にある千葉県西部防災センターを見学させて頂きました。地震や風雨などの災害疑似体験や映像シアターなど、楽しみながら最新情報を学び、防災意識と行動力を高めることができました。