



## 外出や社会参加のきっかけに 高齢者向け情報誌 るるぶ特別編集「いきいき松戸市」発行

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、外出自粛など社会への参加機会が減少しています。これに伴い、高齢者の方々は活動量や人との関わりが減り、健康二次被害が懸念されます。

松戸市では、これまで千葉大学予防医学センターと介護予防についての研究を行ってきており、その中で社会参加をすることにより、フレイル（虚弱）になることを予防できるとのデータを蓄積しています。

今回作製した冊子は、新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、足腰に自信がなくなってしまった、外出が面倒だと感じている高齢者の皆さまの外出するきっかけとなり、社会参加につながることを目的に発行しました。

冊子の中では、「集う」「始める」「癒す」「歩く」「食べる」の5つの区分で市内の魅力の一部を紹介しています。元気応援くらぶやシニアクラブ（老人クラブ）などコミュニティの場に集うことでのフレイル予防や、外出ができない方向けのオンラインサロン、生きがいつくりのための講座の他、疲れた体を癒す銭湯や市内史跡・旧跡や公園を巡る散歩コース、地元グルメと特産品の紹介など、様々な方に興味を持ってもらえるような内容となっています。ぜひご活用ください。



高齢者向け情報誌 るるぶ特別編集  
「いきいき松戸市」

●配架日 令和5年2月1日 ※商業施設は2月3日～

●配架場所 各支所・市民センター、図書館、高齢者いきいき安心センター、市内鉄道各駅、商業施設（アトレ・キテミテマツドなど）の他、市ホームページにも掲載

●発行部数 5万部

●規 格 AB版（縦：257mm × 横：210mm）

●ページ数 16ページ

### 【本件に関する問い合わせ先】

〒271-8588 千葉県松戸市根本387-5

松戸市福祉長寿部高齢者支援課 ☎047-366-7346

FAX047-366-0991 ✉ mckoureisha@city.matsudo.chiba.jp