

～四街道市保健推進員広報～



第50号

編集・発行 令和4年2月15日  
四街道市健康増進課  
四街道市保健推進員  
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

# ほすい

## 活動目標 「正しい予防で健康づくり」

保健推進員第3回研修会で得た知識をもとに「地域ミニ講座」を開催しました。全4回予定していた講座のうち、2回は新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりましたが、感染症に負けない元気な身体を維持するためにも楽しく・長く・無理なく歩いて健康寿命を延ばしましょう!!



- 本日の日程 ●
- 10:00 受付
    - 血圧測定、健康チェック
  - 10:15 ホールの活動
    - 挨拶、従事者紹介
    - 心拍数測定
    - ロコモ体操
    - ウォーキング講習
    - 休憩(トイレ、水分補給)
  - 11:00 外の活動
    - 公民館→公園
    - 公園内コースウォーキング
    - 公園→公民館
  - 11:50 ホールの活動
    - アンケート記入
  - 12:00 終了

地域ミニ講座

「楽しく歩いて健康に！」

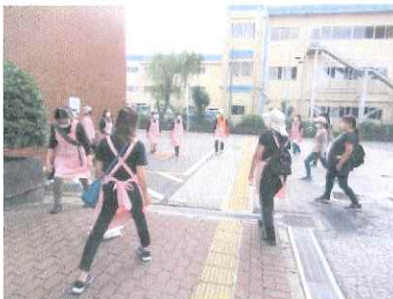
### 地域ミニ講座 at 千代田公民館 (10月6日)

ロコモ体操で  
まずは準備運動



### 地域ミニ講座 at 保健センター (10月14日)

時にはスポーツウォーキングで  
心拍数を上げて



#### 重心と前傾姿勢



#### 正しいウォーキングフォーム



#### 参加者の声

今までは自己流でしたが、  
ウォーキングの目的・歩き方のフォームなど  
参考になりました



もっとたくさん  
歩きたくなりました♪



# 保健推進員研修会報告

第3回研修会 ( 7月 8日)

講師を招いてのウォーキング講習会

第4回研修会 ( 9月 2日) (緊急事態宣言中につき中止)

地域ミニ講座に向けた運動教室のデモ・復習

第5回研修会 (11月10日)

食育研修 (SDGsについて) ・地域ミニ講座の振り返り



第5回研修会の様子



## 「健やか親子21 (21世紀の母子保健に向けて取り組む国民運動計画) - 8020の里営 (歯の健康に関する営) -」の奨励賞を受賞しました

幼児健診の待合時間に演じていたオリジナルの食育劇を、令和2年度以降は、コロナ禍に伴い撮影したものを視聴してもらう形に変えました。食事をとることの大切さや歯みがきの必要性を、キャラクターに扮した保健推進員が楽しく表現しています。このたび、時代に合わせた取り組みが評価され大変光栄です。これからも市民の皆様の健康のために励んでいきます。



市公式チャンネル (食育劇の動画が見られます)

## 情報の小つぼ



## 「SDGs (エスディーゼス) ってな~に?」

「Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標 (ひそくかのうな かいほつもくひょう)」の略称で、「誰一人取り残さない、持続可能で、よりよい社会の実現を目指す」世界共通の目標のこと。2030年を達成年限とし、17のゴールと、169のターゲットから構成されています。

私たちはお互いに、食品ロスやごみを減らして地球環境を守ったり、ひとや国の不平等をなくして平和な社会を目指したりして、これからも安心してこの一つしかない美しい星「地球」で人間が住み続けられるように努力していかなければなりません。



ロゴ: 国連広報センター作成

## 今年も受けよう! 市の検診

~早期発見が健康への第一歩です~

- 特定健診・各種がん検診が受けられます
- 集団検診もかんたん予約 (Web & ☎) で安心
- 4月ごろに届く黄色い封筒を要チェック!!



年に一度くらい自分の身体と向き合ってみようよ

詳しくは健康増進課へお問い合わせください ☎ 043-421-6100

### 《編集後記》

SDGsについて学びました。日本は17ある活動目標のうち「教育」などわずかしか達成できていないという事に衝撃を受けました。賞味期限と消費期限の違いを正しく知り、ごみの捨て方や量に気を配るなど、小さなこと、自分の身の回りでできることから少しずつ取り組んでいきたいと思えます。

広報委員: 有川・片山・清水・西村・高山・麻生・玉川