



ほすい

第57号

編集・発行
 令和7年 8月20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

4月24日(木)委嘱状交付式と第1回研修会が行われました

保健推進員の活動目標

「みんなと一緒に健康づくり」



掲示板



ウォーキングマップ

(各中学校区のマップがあります)

私たちは市長からの委嘱を受けて活動します。
 任期は2年。研修で学んだ内容を日々の生活の中で実践！することで身近な人々へ伝達します。また、地域の食育活動や健康教室のお手伝いもしています。

健診会場の掲示板や
 ウォーキングマップは
 私たちの手作りです

3歳6か月児健診
 食育動画

乳がん検診への協力
 (自己検診法・託児)

幼稚園・保育園
 子育てサロン食育活動

高齢者サロン等
 健康教育

各種ボランティアや
 募金活動など
 お手伝いしています

市民として意見を
 発信することができます

社会福祉協議会事業への協力

各種委員会での代表

- 四街道市保健福祉審議会
- 四街道市社会福祉協議会評議会
- 四街道市男女共同参画推進協議会
- 四街道市民生委員推薦準備会
- 四街道市児童虐待及びDV防止対策地域協議会
- 子ども子育て会議




四街道市HP
 「保健推進員」について

保健推進員活動報告

- ☆第1回研修会（4月24日）
活動の概要説明など
- ☆第2回研修会（6月4日）
乳がん自己検診法の研修
- ☆第3回研修会（7月16日）
地域ミニ講座に向けて運動研修

地域ミニ講座開催予定（10時～12時）

10月28日(火)	わろうべの里多目的ホール
10月29日(水)	旭公民館
10月31日(金)	千代田公民館
11月7日(金)	保健センター3F 機能訓練室
11月14日(金)	保健センター3F 機能訓練室




乳がん自己検診法を学ぶ



ロコモティブシンドローム予防にロコモ体操を練習

詳しくは、市政だより（9月1日号）、市ホームページ、地区回覧等でお知らせします。



骨と筋肉はつながるーヤン



♡♡第2回研修会で学んだ知識をおすそ分け♡♡

乳がんの自己検診法を学びました

☆乳がんは自分で見つけれられる数少ないがんの一つです

「ん？」という違和感を感じたら
検診を待たずにすぐ病院へ！

国は2年に1度の検診を推奨する中
四街道は毎年うけられます！！

☆乳がん検診に卒業はありません
80歳でもかかるがんです

☆乳がんの自己検診で
数ミリの乳がんを
見つけた方もいます

超音波…30代
40代偶数歳
マンモグラフィー
…40代奇数歳
50代以上

自己検診は1ヶ月に1度
日を決めて

マンモは痛くて
受けたくないよー

☆マンモグラフィーで乳房を圧迫して
薄くするのは、ひばく量が少なく、変異も
発見しやすいため。痛かったら技師さんが調節してくれます！

☆たまにやるから
違いがわかる！



実は手厚い四街道市の検診

早期発見が健康への第一歩です

四街道市の「おとなの検診」毎年受けていますか？
市から送られてくる黄色い封筒がゴーサインです！
今年の予約・検診はもう始まっています。特定健診・各種がん検診の他、
おとなの歯科健診、骨粗しょう症検診なども若いときから受けられます。
集団検診もネット予約と電話予約のどちらもできて安心。



お問い合わせは健康増進課へ ☎043-421-6100

四街道市おとなの検診

🔍 検索



《編集後記》

春の終わりに私たちの大先輩が旅立ちました。まわりの方々の健康を常に願い、優しく元気で笑顔あふれる方でした。検診の重要性を最後まで訴えてくださいました。私たちはその遺志を受け継ぎ、想いを伝え続けていきます。

みなさん!!! 検診行きましょう!!!

広報委員: 佐久間・高山・玉川・仲原・西村・三島