



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

「みんなで一緒に健康づくり」



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)

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

乳がん検診への協力
(自己検診法・託児)

高齢者サロン等
健康教育

3歳6か月児健診
食育動画

幼稚園・保育園
子育てサロン食育活動

各種ボランティアや
募金活動など
お手伝いしています

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

市民として意見を
発信することができます



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



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

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



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。



♡♡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

自己検診は1ヶ月に1度
日を決めて

☆たまにやるから
違いがわかる！

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

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！



実は手厚い四街道市の検診

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でもできて安心。

お問い合わせは健康増進課へ ☎043-421-6100

早期発見が 健康への第一歩です



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