

～四街道市保健増進員広報～



四街道市HP
「保健推進員」について
※「ほすい」バックナンバー等が
カラーで見られます！



ほすい

第58号

編集・発行

令和8年8月24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

保健推進員の活動目標
「みんなで一緒に健康づくり」

NEW No.6

大好評のウォーキングマップが完成しました!!

北中地区

マップ作製の様子

千代田中地区



西中地区



四中地区



こんな感じのマップがたくさん！

身近なお散歩コースの地図を

手作りでまとめた

「保健推進員おすすめ

ウォーキングコース No.6」

各中学校地区ごとに

追加や訂正を加えて

NEWマップを作製しました！

旭中地区

※マップの入手は保健センターへ！

保健推進員主催 地域ミニ講座

テーマ「おいしく食べて
健康長寿」

～味わいながら無理なく減塩～

MENU

- ☆麻婆豆腐 ☆ご飯
- ☆納豆和え
- ☆ひじきのマリネ
- ☆豆乳入り味噌汁

開催予定 (10時～13時)

- | | |
|-----------|--------|
| 10月14日(水) | 千代田公民館 |
| 10月29日(木) | 保健センター |
| 11月5日(木) | 保健センター |
| 11月6日(金) | わろうべの里 |
| 11月19日(木) | 保健センター |

今年は
減塩
レシピの
調理実習
です



健康増進課へ
お問い合わせ
ください

【保健推進員活動報告・予定】

☆第1回研修会（4月16日他）

ウォーキングマップ地区調査(各地区)

☆第2回研修会（6月 3日）

広報物の見やすいデザイン講座

☆第3回研修会（7月31日）

地域ミニ講座に向けて調理研修

☆第4回研修会（9月 1日）

地域ミニ講座に向けて調理研修

☆第5回研修会（12月8日）

自己健康チェック・計測

☆第6回研修会（令和9年3月4日）

活動の振り返り・

次年度活動計画案作成



※いつでも募集中です！

たいそせい
体組成を知ろう！研修会で学んだ知識を
♡♡おすそ分け♡♡

ダイエット成功？

ちょっと待って！

筋肉が減ってませんか？
骨量は大丈夫？
それって、
フレイルの危機かも？

体のバランスを知ることが健康管理に役立ちます。

- ①体脂肪の測定（内臓脂肪は生活習慣病に関係が深い）
- ②筋肉量の測定（筋肉量が増えるとエネルギー消費が増える）
- ③骨量の測定（加齢とともに減少）

タオルギャザー

開眼片足立ち

すぐできる
筋力アップ体操

足指じゃんけん

健康増進課でも体組成
チェックができますので
お問い合わせください
（要予約）

椅子で運動（つま先・かかと上げ）

今年も受けよう！市の検診

【実は手厚い四街道市の検診】

四街道市の「おとなの健診」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！

今年度の予約・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로도できて安心。

早期発見が
健康への第一歩です

お問い合わせは健康増進課へ ☎043-421-6100



《編集後記》

市の乳がん検診受診後、精密検査のお知らせを受けました。ドキッとしたのですが千葉みなとの県民保健予防財団の落ち着いた空間で丁寧な診察・検査を経て「異常なし」の結果にホッとしました。毎年の検診の受診と毎月の自己検診の大切さを改めて感じました。S

広報委員：佐久間・高山・玉川・仲原・西村・三島