

～四街道市保健推進員広報～

# ほすい

## 第53号



編集・発行 令和5年 7月10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21日(金)委嘱状交付式と第1回研修会が行われました

乳がん検診  
協力  
自己検診法の  
啓発と保育

地区健康教育  
高齢者向けの  
運動講習

保推活動・健康  
情報の発信  
広報ほすい・掲示板・  
ウォーキングマップ

地域ミニ講座  
健康情報の  
共有

保育施設・  
子育て向けの健診時  
食育劇

保健所  
主催研修会  
参加



### 保健推進員の活動目標 「正しい予防で健康づくり」

社会福祉  
協議会活動  
協力

令和5年・6年度の保健推進員が委嘱されました。  
今期30名の「ほすいさん」です。  
よろしくお願いいたします<(\_)>



鈴木市長から委嘱状を交付されました



第1回 研修会の様子



四街道市HP  
「保健推進員」について

研修で得た正しい健康情報を、家族をはじめ身近な人々へ伝達・実践していくなど、日々の生活の中で自ら健康生活を心がけ、地域の身近な相談役、行政と市民とのパイプ役として活動します

# 保健推進員活動報告



- ☆第1回研修会(4月21日) 活動の概要説明など
- ☆第2回研修会(6月1日) 週いち貯筋体操 乳がん自己検診法の研修
- ☆第3回研修会(7月3日) 地域ミニ講座に向けて運動研修



歌ってゆっくり誰でもできる貯筋体操



身体のコンディションを整えるストレッチ運動

健康掲示板  
作成中

ミニ講座テーマ  
『歩き方で効果アップの  
ウォーキング』

## 地域ミニ講座開催予定(10時~12時)

- 10月17日(火) 総合体育館武道場
- 10月19日(木) わろうべの里多目的ホール
- 10月26日(木) 千代田公民館
- 11月2日(木) 保健センター3F 機能訓練室

## ♡♡第2回研修会で学んだ知識をおすそ分け♡♡

### 【乳がん自己検診法】

#### 乳がんは…

早期発見できれば治癒の確率が高く、自分で発見できる数少ないがんです

- 早期発見!
- 早期診断!
- 早期治療!

### 自己検診のポイント

- 毎月、日を決めて  
例:生理開始後7~10日目、閉経後は毎月〇日と決めて
- 入浴時に…  
**見る**(左右の違い、くぼみ、ひきつれ、ただれの有無)  
**触る**(石鹸で滑りやすく。脇から身体の中心へ  
上は鎖骨から下はあばらまで、指三本でクルクルと)  
**しぼる**(乳頭を軽くつまみ異常な汁の有無を確認)

## 情報の小つぼ 「ゲートキーパー」~大切な人のいのちを支えるために~

自殺の危険性に気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、みまもる人のことです。あなたの周りの人が悩みや問題を抱えている様子なら、まずはやさしく声を掛けてみてください。

あなたの勇気と行動がかけがえのない命を守ります。

こころの健康相談統一ダイヤル  
(厚生労働省)

☎0570-064-556  
電話をかけた所在地の公的相談  
機関につながります。

### 気づき

「あれ?いつもと様子が違うな。  
…大丈夫かな?」

### 声かけ

「元気ないけど、大丈夫?」

### 傾聴

「話してくれてありがとう」

### つなく・見守る

「安心して、あなたは一人じゃないよ」

## 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~

予約・検診が始まっています。特定健診・各種がん検診が受けられます。集団検診も予約(Web&TEL)で安心。わからなければ健康増進課へ☎043-421-6100

### 《編集後記》

情熱を持って活動する「ほすい」の皆さんの仲間入り出来た事を嬉しく思います。今回は心と身体  
の健康を考える良いきっかけになりました。 広報委員:有川・西村・高山・麻生・玉川・大塚・三上