柏市民健康づくり推進員連絡協議会機関誌　第４９号

トライアングル

～手をつなぎあう～







令和８年度健康づくり研修会
令和８年６月30日
柏市民文化会館小ホール

目　　次

- 表紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１
- ご挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ２
- 協議会総会・永年功労者感謝状贈呈式・・・Ｐ３
- 研修会(協議会主催)・・・・・・・・・・・・Ｐ４
- 健康啓発活動・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ５
- 健康づくり研修会・・・・・・・・・・・・・Ｐ６
- 活動紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ７
- 令和８年度の協議会活動・編集後記・・・・Ｐ８

ご挨拶



柏市民健康づくり推進員連絡協議会
会長　村上 広子

柏市民健康づくり推進員の皆さまには、日頃より地域の方々への健康啓発・子育て支援活動へのご協力をいただきありがとうございます。

昨年事務局が健康増進課へ業務移管されてから、検診会場や商業施設での健康啓発の活動が増えました。皆さまの活動のおかげで「柏市民健康づくり推進員」の名称も市民の方に知っていただく機会が増えています。

令和８年度は、３年任期の最後の年となります。これからも健康啓発・子育て支援活動を続けて「楽しかった」「やって良かった」と思える推進員活動を目指していきたいと思います。引き続きご協力をお願いいたします。

令和８年度事務局　事務局長
（柏市健康増進課　課長）　齊藤 清一

柏市民健康づくり推進員の皆様におかれましては、日頃より柏市の健康づくり事業にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

柏市では「第２次柏市健康増進計画」に基づき「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」の実現に向けた取組を進めていますが、推進員の皆様には「地域と行政のつなぎ役」として、ご尽力いただいております。

健康づくりについて学び、自ら楽しく実践しながら、ご家族やご友人、ご近所さんと学んだことを話題にし、地域における様々な活動をしていただくことこそが、健康づくりをしやすい地域づくりにつながります。

今後も「つなげよう、広げよう、健康づくりの輪」を合言葉に、地域と行政が連携して取組を進めてまいります。また、令和９年度から活動いただく新たな推進員の委嘱に向けて地域の代表者の皆様には候補者の推薦についてもご協力をお願いしております。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



皆様の笑顔と温かい活動が地域を
支えています。
これからもその輪を大切に皆様と
ともに歩んでまいります。

酒向 彩奈　高田 佳奈　高橋 澪花　武井 知恵
廣田 貴子　齊藤 清一　相澤 祐樹代

協議会総会

日時　令和８年４月23日(木)
13:50~14:20
場所　アミュゼ柏　クリスタルホール

・会長あいさつ

・令和７年度
　活動報告　決算報告　監査報告
・令和８年度
　活動計画　予算承認



資料をもとに、令和７年度の活動報告を決算、令和８年度の活動計画（案）が説明され承認されました。
推進員２３３人（令和８年４月１日現在）。今年度もみんなで力をあわせ
「つなげよう、広げよう、健康づくりの輪」（全体目標）活動を行いましょう。

令和８年度
永年功労者感謝状贈呈式

日時　令和８年４月23日(木)
13:20~13:40
場所　アミュゼ柏　クリスタルホール

・市長あいさつ

・来賓紹介とあいさつ

・永年功労者へ感謝状贈呈





太田和美市長より
永年功労者感謝状贈呈

20年功労者

松本　文（松葉）　榎本　壽味子（旭町）
村上　広子（柏中央）
小野原　恵子（新田原）　谷村　吉詩恵（富里）

10年功労者

古川　美保(富勢)　本間　雅子(新富)

（敬称略）



研修会 協議会主催

日時　令和８年４月23日(木)
14:40~15:40
場所　アミュゼ柏　クリスタルホール

「柏市の野菜摂取量向上に関する取り組み」

講師　星　美沙希　氏　　柏市　健康医療部　健康増進課　管理栄養士







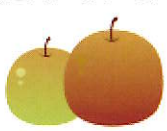
〈講和内容〉
野菜摂取量は１日３５０ｇが目標ですが、特に若い世代で野菜の摂取量が少ない結果になっています。
柏市の野菜摂量取向上の取り組みとして、野菜摂取度測定器を使っての啓発や、HP でレシピの紹介、「野菜を食べよう柏協力店」の紹介や SNS を活用した PR をしています。
かしわ健康アプリ「ワニ Fit」で食事記録が写真でできるようになりました。
地域の行事や赤ちゃんのつどいなどで
①野菜を摂る大切さの周知・啓発
②手軽に実践できるレシピの提案
③生活に寄り添ったリアルな提案
を行っていきましょう。

講師　染谷　誠一　氏　　株式会社　道の駅しょうなん



〈講和内容〉
道の駅しょうなんは、開業から２５年が経ちました。
農産物直売やカフェの運営と、手賀沼アグリビジネスパーク事業推進協議会の活動支援等を行っています。
２０２１年１２月に「てんと」を新設、２０２２年には既存棟「つばさ」のリニューアルが行われました。
来場者数は、開業当初の年間８６万人から、２０２４年度には１３８万人にも上りました。
これからも、生産者や行政との連携を図りながら、農業と密接に関係する食や環境、収穫体験などを通じて、食品ロス軽減、健康を支える施設として運営していきます。

アンケートから
・レシピの活用や市のＨＰにもいろいろ情報があるので、イベント等で活用できそう。
・【野菜の摂取量１日３５０ｇは小鉢５皿分】がわかりやすく伝えやすい。
・「道の駅しょうなん」は地元の農家さんの新鮮な野菜とたくさんの情報や活動をしている場所だということを伝えていきたい。
・市の特産物を活かしての連携がよくわかりました。廃棄していた梨をワインにするなどの取り組みがすばらしい。



健康啓発活動

フレイル予防
健康づくり



アリオ柏

日時　令和８年５月10日(日)
11:00~16:00
場所　セブンパークアリオ柏



スポーツドリームかしわ２０２６Springで、スポーツにかかわる色々な団体がスポーツイベントを行う中、健康づくり推進員のブースでは骨健康度測定を行いました。
暑い日でしたが、参加者は１９９名でした。



骨健康度は、３０~４０秒の間、手首に超音波を当てるだけで測定できます。



イオンモール柏

日時　令和８年６月13日(土)
10:00~16:00
場所　イオンモール柏　１階



家族連れの買い物客で賑わう土曜日のショッピングモールで「フレイル予防啓発イベント」が行われました。
健康づくり推進員のブースは野菜摂取度、骨健康度の測定をしました。
結果に喜んだり、首をかしげたり、多くの参加者の笑顔があふれる会場でした。



左手人差し指、薬指をセンサーに押し当て短時間で野菜摂取度がチェックできます。

柏市町会長会議

日にち　令和8年6月20日(土)
場所　　アミュゼ柏　２階クリスタルホール　ホワイエ



柏市内の全町会長が集まる会議が行われ、その中で令和９年度の健康づくり推進員の委嘱について市から説明がありました。
健康づくり推進員の活動紹介をかねて、町会長の皆さんに「骨健康度」「野菜摂取度」「握力」測定をしていただきました。

健康づくり研修会

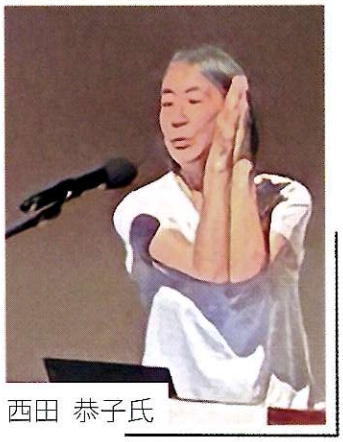
日時　令和８年６月30日(火)
9:50~11:30
場所　柏市民文化会館小ホール

あなたにFit！ライフステージに応じた運動のコツとヒント

講師　西田 恭子氏　株式会社なな色　理学療法士

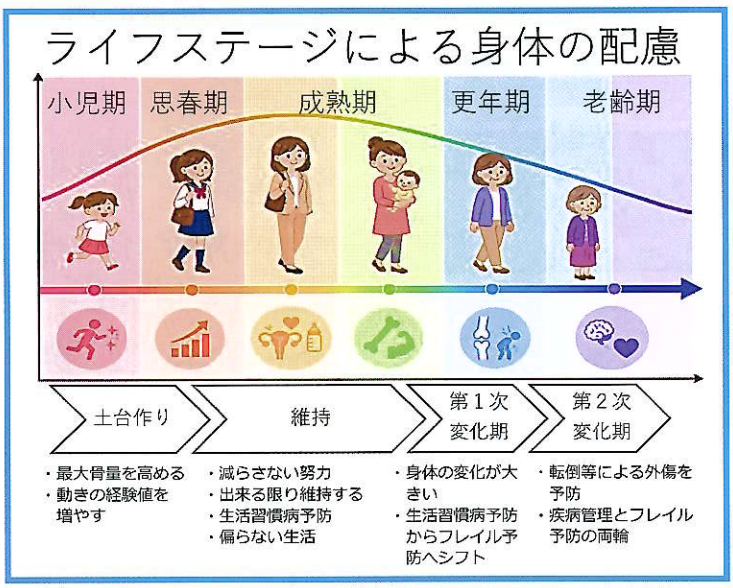
市主催の健康づくり研修会として一般公開された今回の研修会。一般の方７名、柏市民健康づくり推進員 121 名が参加しました。

始めに武井保健師より、第２次柏市健康増進計画と身体活動・運動の現状について説明がありました。身体活動量・運動習慣の増加が目標ですが、20~64 歳の女性の運動不足とさらなる低下傾向が大きな課題です。続いて柏市の取り組みとしてワニFitとその活用法、柏市民健康づくり推進員の活動と令和９年度からの委嘱について紹介されました。


西田 恭子氏

西田先生の講演では、たくさんのポイントを教えていただきました。

- ✓ライフステージによる身体の変化は女性と男性で違いがある
- ✓日本は高齢化最先進国ではあるが、健康寿命を延ばすことが大切
- ✓フレイルは早期発見早期対応で機能を戻せる可能性がある
- ✓個々の活動パターンとライフステージにあわせた対策を



お話の合間には、その場で気軽にできる体操を皆で行いました。時折差しはさまれる先生のリアルなエピソードに笑いを誘われながら、楽しく学ぶことができました。

「いい運動も、行わなければいい運動にはなりません。できることをちょこちょこと、行うことが大切です。」

毎日の生活の中でストレッチや足指の運動・よい姿勢などを心がけ、定着させていくと良いとのお話でした。自身で実践し、地域のみなさんにもお伝えできるのではないでしょうか。





終了後はワニFitのポイント付与とインストール支援が行われました。
骨健康度・野菜摂取度の測定も体験。



アンケートの中で「生活に取り入れられることがある」との回答が９９%となりました。



つどい・親子ヨガ
@風早北部



つどい・手遊び歌
@富里



つどい・健康講座
@豊四季台



クリスマス会
@増尾



子育て応援コンサート
@柏中央



ベビーマッサージ
@永楽台



未就学児親子集まれ
@田中



ニュースポーツ
@新田原

活動紹介

赤ちゃんのつどい・地域活動



健康セミナー
@富勢



救急救命講座
@南部



ロコモフレイル健康体操
@旭町



地域交流会
@藤心



てんとう虫テスト
@風早南部



健康イベント
@光ヶ丘

令和８年度の協議会活動

☆総会☆　　４月２３日　協議会総会　永年功労者感謝状贈呈式

☆役員会☆　令和８年　４月２２日　第１回役員会
５月２２日　第２回役員会
６月２６日　第３回役員会
７月２２日　第４回役員会
８月２５日　第５回役員会
９月２４日　第６回役員会
令和８年　１０月２３日　第７回役員会
１１月２５日　第８回役員会
令和９年　１月２２日　第９回役員会
２月２２日　第１０回役員会
３月２４日　第１１回役員会

☆研修会☆　４月２３日　研修会（協議会主催）
６月３０日　研修会（市主催）
９月２５日　全体研修会

（令和８年１０月以降は予定です。）

柏市民健康づくり推進員　ＨＰ

※トライアングル最新号もこちらから見ることができます。

〔関係者団体会議など〕

柏市健康福祉審議会（各専門分科会含む）　柏市社会福祉協議会（評議委員会）
柏市要保護児童対策地域協議会（代表者会議・実務担当者会議）柏市自殺予防対策連絡会議
柏市地域包括支援センター運営協議会　柏市スポーツ推進審議会
柏市子ども・子育て会議　柏市国民健康保険運営協議会　共同募金配分委員会
柏ＳＴＯＰフレイル会議　柏市地域支えあい推進協議会

＜編集後記＞

今年の柏市は、かつてない豪雨や大きな地震に驚かされ、災害への備えを改めて考えさせられた夏になりました。

健康づくり推進員活動が、赤ちゃんから全世代を対象にと、求められています。HP での活動 PR・ワニＦｉｔの活用など新しい手法を積極的に取り入れながら、健康づくりの輪を広げていきたいと思います。

（広報担当：福山、榎本、谷村、加藤、武田、廣岡）



♪本誌に関するご意見、ご感想、活動の中で芽生えた疑問・質問、活動中のエピソード、なんでも結構です。右記二次元コードより、お気軽にご連絡ください。

問合せ先／柏市民健康づくり推進員連絡協議会事務局（柏市健康医療部健康増進課内）
〒277-0004　柏市柏下６５番地１　TEL　04-7167-1256　FAX　04-7164-1263

令和８年１０月　発行：柏市民健康づくり推進員連絡協議会