



# トライアングル

～手をつなぎあう～



令和7年度 全体研修会②  
令和7年12月5日  
柏市中央体育館



## 目次

➤ 表紙	P 1
➤ ご挨拶	P 2
➤ 事務局・新ブロック長紹介	P 3
➤ 総会	P 4
➤ 永年功労者感謝状贈呈式	P 5
➤ 全体研修会①	P 6
➤ 正副ブロック長研修会	P 7
➤ 全体研修会②	P 8
➤ 柏市民健康づくり推進員連絡協議会	P 9
➤ 地域活動紹介	P 10・11
➤ 令和7年度の協議会活動・編集後記	P 12





# 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

令和7年度は柏市民健康づくり推進員の活動が大きく変化する年でした。

長らく続いていた「赤ちゃん訪問」が令和6年度で終了することとなり驚かれた方も多かったのではないかと思います。

4月から事務局も地域保健課(現 母子保健課)から健康増進課に変わりました。何をしたら良いのか?との声もありましたが、検診会場でのお子さまの見守りや、地域の文化祭などで、野菜摂取度測定器や骨健康度測定器を活用しての健康啓発。また商業施設でのイベントの参加など、あらゆる場面で推進員の力を発揮していただきました。

令和8年度は「母と子のつどい」の名称が「赤ちゃんのつどい」へと変わります。名称は変わりますが、今までと変わらず参加の親子を温かく迎えていただきたいと思います。

令和8年度もどうぞよろしくお願い致します。

## 柏市健康増進課

### 課長 梅澤 貴義



柏市民健康づくり推進員の皆さま、日頃から推進員活動に御尽力いただき、心から感謝申し上げます。

令和7年4月より、柏市民健康づくり推進員の事務局が、健康増進課へ業務移管されました。健康増進課は、かしわ健康アプリ(ワニFit)、がん検診、特定健康診査及び予防接種等の健康増進に関わる業務を担っており、柏市民健康づくり推進員の目標である「つなげよう、広げよう、健康づくりの輪」にも深く関連がある部署です。

これまで、子育て支援活動を中心に活躍されてきた、皆さまの活動における経験や地域とのつながりを活かしながら、全世代に向けた健康づくり活動を推進していただきましたら幸いです。

令和7年3月に、「第2次柏市健康増進計画」が策定され、その基本理念では「柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせるまち」を目指すこととなりました。推進員の皆さま一人ひとりが主役になって、未来へつなげる健康づくりが実践できるよう、これからも皆さまと事務局が車の両輪となって進んでいきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

事務局



新ブロック長



柏市健康増進課

〔左後方から〕

高橋 澪花 小松 佳奈 武井 知恵  
鹿野 史子 梅澤 貴義 相澤 祐樹代

地域の健康づくりを  
柏市民健康づくり推進員さんとともに、  
これからも進めていきます。

〔会計監査〕

松下 芳子（西原地域）

よろしくお願いいたします。

柏市民健康づくり推進員が



を使ってみて・・・

ワニFitが始まって1年、続けられるか不安でしたが、毎日の健康チェックは思いのほか日々の生活の見直しができました。

食事の記録では、栄養素の過不足がわかりやすく、何よりAIは良いところをほめて、「この食材をプラスするとさらに良い」などのアドバイスをくれるのです。頭ごなしにこれはダメと言われたら続ける気もなくなるので、励まされるような感覚は継続に繋がると思います。ウォークラリーやバーチャルウォークなど楽しめるコンテンツもあり、楽しみながら健康づくりができるアプリ、多くの方に利用していただきたいと思います。



# 協議会総会

日時 令和7年4月24日（木）

14:00～14:30

場所 アミュゼ柏 クリスタルホール

- ・ 会長あいさつ
- ・ 令和6年度  
活動報告 決算報告 監査報告
- ・ 令和7年度  
活動計画 予算承認



資料をもとに、令和6年度の活動報告と決算、令和7年度の活動計画(案)と予算(案)が説明され承認されました。推進員232人（令和7年4月1日現在）。今年度もみんなで力をあわせ、全体目標を基に、活動を行いましょう。

## 【全体目標】つなげよう、広げよう、健康づくりの輪

- 1, 健康寿命を延ばし、誰もが安心していきいきと暮らせるところとからだづくりのための活動を、地域ぐるみで取り組みましょう。
- 2, 若い世代が、安心して生み育てられ、子どもたちのところとからだを健やかに育てることができるように、親と子の交流を深め、互いに支え合う力を地域ぐるみで育てましょう。



# 令和7年度 永年功労者感謝状贈呈式

日時 令和7年4月24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
- ・来賓あいさつと紹介
- ・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



## 10年功労者 [敬称略] (地域名)



小嶋尚子 (田中)	大作由美子 (西原)	田口恵子 (高田・松ヶ崎)
加藤朋子 (豊四季台)	恩田美和 (旭町)	神津麻琴 (高田・松ヶ崎)
関山美由紀 (柏中央)	細田理子 (柏中央)	佐々木務代 (新富)
正木容子 (新富)	野島隆子 (富里)	鵜飼智子 (富里)
石見多佳子 (富里)	小日向悦子 (増尾)	福山壮子 (光ヶ丘)
山本由美 (光ヶ丘)	東條文子 (藤心)	平井敬子 (南部)
関幸子 (南部)	高橋米子 (南部)	飯塚さよ子 (南部)
大友郁子 (南部)	宇津木二三子 (南部)	小野寺治子 (南部)

# 全体研修会 ①

日時 令和7年4月24日(木)

14:40 ~ 15:40

場所 アミュゼ柏 クリスタルホール

## 「第2次柏市健康増進計画(2025年度~2036年度)について」

講師 柳川 行秀 氏 柏市健康医療部 健康増進課 副参事

今年度から12年間の計画。「柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します」を基本理念に健康寿命を延ばすことに加えて、新たに生活の質の向上も基本目標になりました。

「人が生まれ、育ち、産み・育て、老いていく」という人生のつながりの中で連続的に進めていくことが重要と考え、柏市民健康づくり推進員も含め、地域全体で健康づくりを支援し、行政や関係機関「オール柏」体制で取り組んでいきます。



←第2次柏市健康増進計画

## 講演 「自然に健康になれる環境づくり」

講師 中込 敦士 氏 千葉大学予防医学センター 准教授



居心地が良く  
あるきたくなるまちへ



〈講演内容〉

健康のため運動や食事制限を「今年こそは！」と意気込んでもなかなか長続きしない。もし、普段通りの生活を送るだけで…自然と健康になることができる—そんな夢のような話が本当にあるのでしょうか。

- ・歩きたくなる街づくり
- ・社会参加の割合と要支援要介護の認定率の関係
- ・アプリでのポイント事業
- ・グリーンスローモビリティ(略称:グリスロ)

(時速20km未滿で公道を走る、電動車を利用した小さな移動サービス)

- ・高齢者向けの「eスポーツ」など

柏市の現状、強みや課題について、そして健康になれる環境づくりをハード(建造環境)、ソフト(健康アプリを使った事業や社会参加・つながりをつくる場所づくり)の両面から具体的な事例をあげてのお話がありました。参考になる取組を知り、新たな知識を得ることができました。



アンケートより

- \*かしわ健康アプリ「ワニFit」早速アプリを入れたと思った。
- \*グリスロ、柏でも導入して欲しい。
- \*環境づくりが大切であることが具体的に理解できた。
- \*社会参加の盛んな町として、今後さらに社会参加のお手伝いをさせていただけると思った。

# 正副ブロック長研修会

今年度から、柏市民健康づくり推進員の担当課が健康増進課となり、移行後初めての正副ブロック長研修が行われました。

健康増進課の事業内容や、第2次柏市健康増進計画についての講義を受けました。

その後、10グループに分かれ【栄養・食生活】【身体活動・運動】【睡眠・休養・こころの健康】【飲酒・喫煙】【歯と口の健康】【発症予防・健診・重症化予防】【女性の健康】の課題でグループワークを行いました。

ワークの中で、一緒に活動する連携先や、自身の地域でどのような取り組みができるかを具体的に考えました。

推進員に課された活動を確認し、共有した研修となりました。

日時 令和7年7月25日(金)

9:45 ~ 11:30

場所 ウェルネス柏4階 研修室・大会議室

講話 「健康増進事業について」



グループワーク



発表



## 参加者のアンケートより

- \* 地域の方にワニFit やがん検診についてお話ししたいです。
- \* ひと言で健康と言っても取り組む内容で色々な問題があると感じた。
- \* 母と子のつといだけでなく、サロンや文化祭を活用したい。
- \* 自分が知ること、少しずつまわりに伝えることが大切ですね。
- \* グループワークがとても楽しくためになりました。他地域の情報もためになります。
- \* グループワークは苦手だなあと思っているのですがいろいろと楽しいお話しが聞けて良かったです。

がしわ健康アプリ  
ワニFit

# 全体研修会②

日時 令和7年12月5日(金)

13:00~15:00

場所 柏市中央体育館

## 講話

### 人との交流・地域のつながりと健康づくり

～地域の健康は、人のつながりからはじまる～

講師 佐々木一茂氏 柏市社会福祉協議会職員



健康の3要素は食事・運動・睡眠。そこにプラスするもう1つの要素が「人との交流」です。現在進む「つながりの希薄化」による孤立は、心身の健康を損なう“見えない病”といえます。

地域に知り合いがなく、ひとりで子育てを頑張っていた保護者。近所の人から子育てサロンに誘われて一緒に参加したところ存外楽しく、「1人ではない、つながっている」ことを実感できた、とのエピソードも紹介されました。

健康づくり推進員の活動も「つながりの種」を蒔いています。その種は、「助け合う」「支えあう」「笑いあう」地域の力に育ちます。人のつながりを大切に、笑顔と健康の輪をこれからも広げていってほしい、とのお話でした。



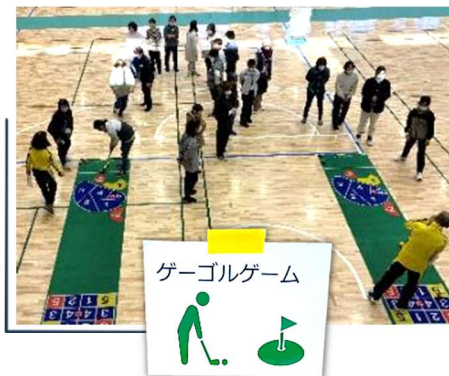
社会福祉協議会に紹介していただいた「座★玉入れ」  
ニュースポーツの用具は中央・沼南体育館、社会福祉協議会で借用可能です

## ニュースポーツ体験

スポーツ推進委員の皆さんによる準備運動で体を整え、バグー、ゲーゴルゲーム、スカイクロス、カローリングを体験しました。得点すれば、笑顔で拍手。地域活動のヒントになったのではないのでしょうか。



バグー



ゲーゴルゲーム



スカイクロス



カローリング



ベジミル・骨ウェーブでの測定も体験しました

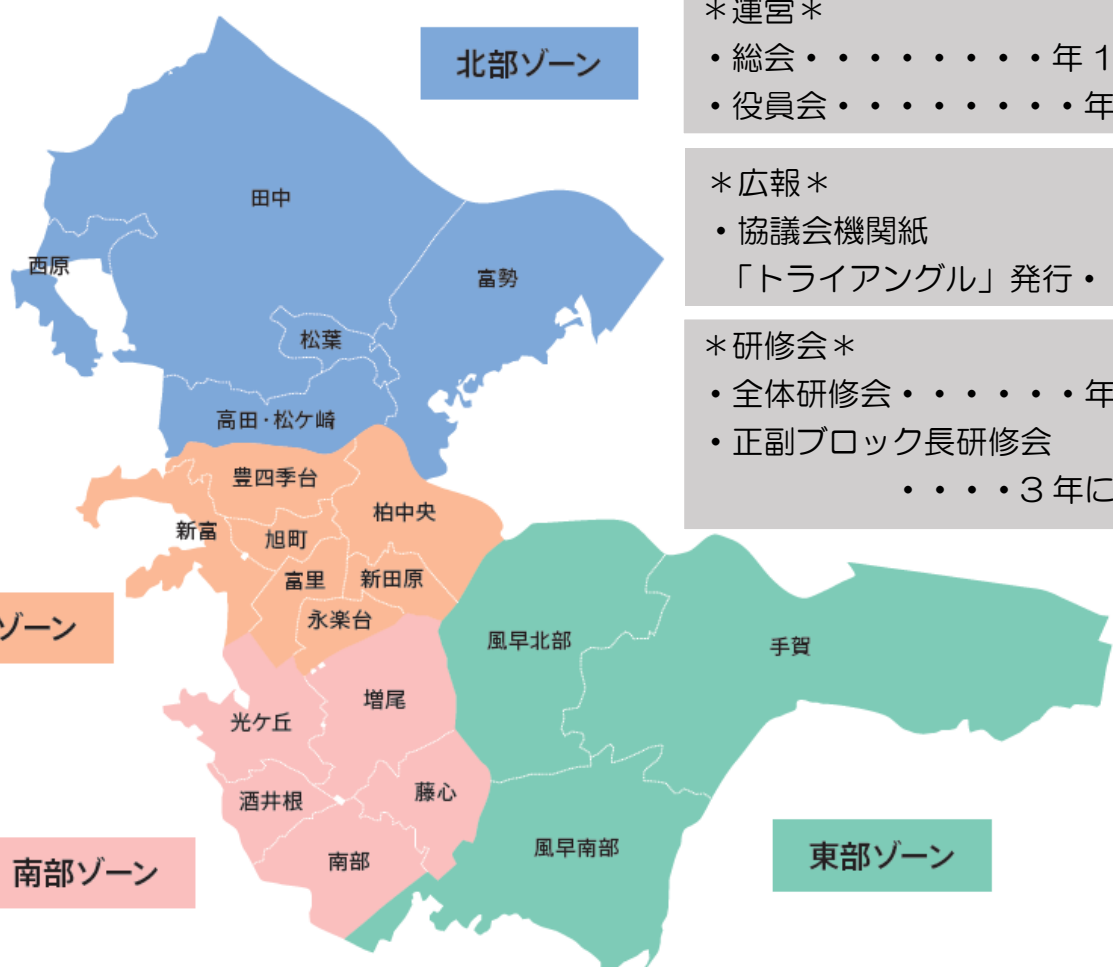
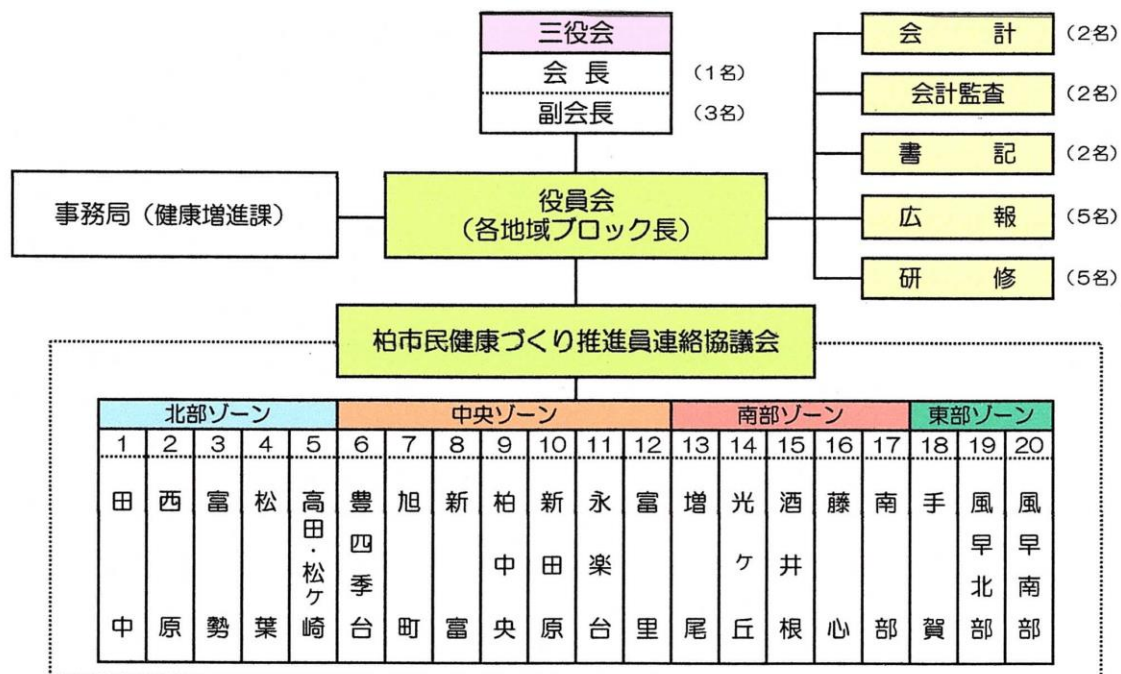
## アンケートより

- ・人との交流はとても大切で心の栄養になると思いました。スポーツをみんなで行うのはとても楽しかった。
- ・コミュニケーションと共に運動もできて楽しかったです。
- ・チームでスポーツを通して応援しあう楽しさを知った。
- ・ニュースポーツのグッズを借りられるのを知れて良かった。



# 柏市民健康づくり推進員連絡協議会

柏市民健康づくり推進員連絡協議会は、平成10年(1998年)に発足しました。各地域のブロック長が役員として各担当に分かれ、活動しています。また、年間11回の役員会において活動について協議、決定しています。各地域の推進員の皆さんが活動しやすいように、そしてそのさらなる発展を願い、パワーとアイディアを出しています。



- \*運営\*

  - ・総会・・・・・・・・年1回以上
  - ・役員会・・・・・・・・年11回

- \*広報\*

  - ・協議会機関紙「トライアングル」発行・・・年1回

- \*研修会\*

  - ・全体研修会・・・・・・・・年1回以上
  - ・正副ブロック長研修会・・・・・・・・3年に1回以上

# 地域活動紹介

～母と子のつどい & 地域の活動～  
令和8年度より「赤ちゃんのつどい」に名称が変わります

## 柏中央



母と子のつどい 運動会



## 光ヶ丘

母と子のつどい  
子育て川柳カルタとり大会

## 豊四季台



産後ママたちの  
リラックス身体づくり

## 新富



母と子のつどい 救急救命講座

## 高田・松ヶ崎



母と子のつどい  
パネルシアター

## 松葉



クリスマス会

## 風早北部



クリスマス会



プレゼント

## 西原



クリスマス会&プレゼント



## 手賀

手賀近隣センター  
クリスマス飾り

## 藤心



クリスマス会

富 勢



内部研修 歯についての講習会



田 中



花野井町会 防災訓練



南 部

文化祭・ふれあいの集い  
ワニFit アプリ インストール

富 里



ふるさと協議会文化祭  
バルーンアート

増 尾



ふるさと協議会文化祭  
おでん販売



酒 井 根



文化祭 野菜摂取度測定



旭 町



野菜摂取度測定  
「野菜を食べましょう」

風 早 南 部



ふるさとフェア  
骨健康度測定



永 楽 台



三世代ふれあい遊びの  
マーケット  
「測って学んで健康王」



新 田 原



ニュースポーツ&手作り優勝メダル

# 令和7年度の協議会活動

☆総会☆ 4月24日 協議会総会 永年功労者感謝状贈呈式

☆役員会☆ 令和7年	4月21日	第1回役員会	令和7年	10月28日	第7回役員会
	5月23日	第2回役員会		11月25日	第8回役員会
	6月25日	第3回役員会	令和8年	1月23日	第9回役員会
	7月22日	第4回役員会		2月24日	第10回役員会
	8月26日	第5回役員会		3月24日	第11回役員会
	9月25日	第6回役員会			

☆研修会☆ 4月24日 全体研修会①  
7月25日 正副ブロック長研修会  
12月5日 全体研修会②

柏市民健康づくり  
推進員 HP



※トライアングル最新号も  
こちらから見るができます。

## 〔関係者団体会議など〕

柏市保健衛生審議会（健康増進部会・母子保健部会） 柏市健康福祉審議会（各専門分科会）  
柏市社会福祉協議会（評議委員会） 柏市国民保護協議会委員 柏市思春期保健関係者会議  
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＞

令和7年は記録的な猛暑となり、体調管理の大切さを改めて感じた一年でした。  
柏市民健康づくり推進員は、令和7年4月地域保健課から健康増進課に移行しました。  
「母と子のつどい」も多様化により名称が令和8年4月から「赤ちゃんのつどい」に  
変わります。それぞれの地域の健康づくりのための活動は、より充実していると思  
います。



新しい年度も推進員みんなの力を合わせて、共に笑顔で過ごせる地域活動を目指して  
まいりましょう。

（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。お気軽にお便りください。

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3月 発行：柏市民健康づくり推進員連絡協議会