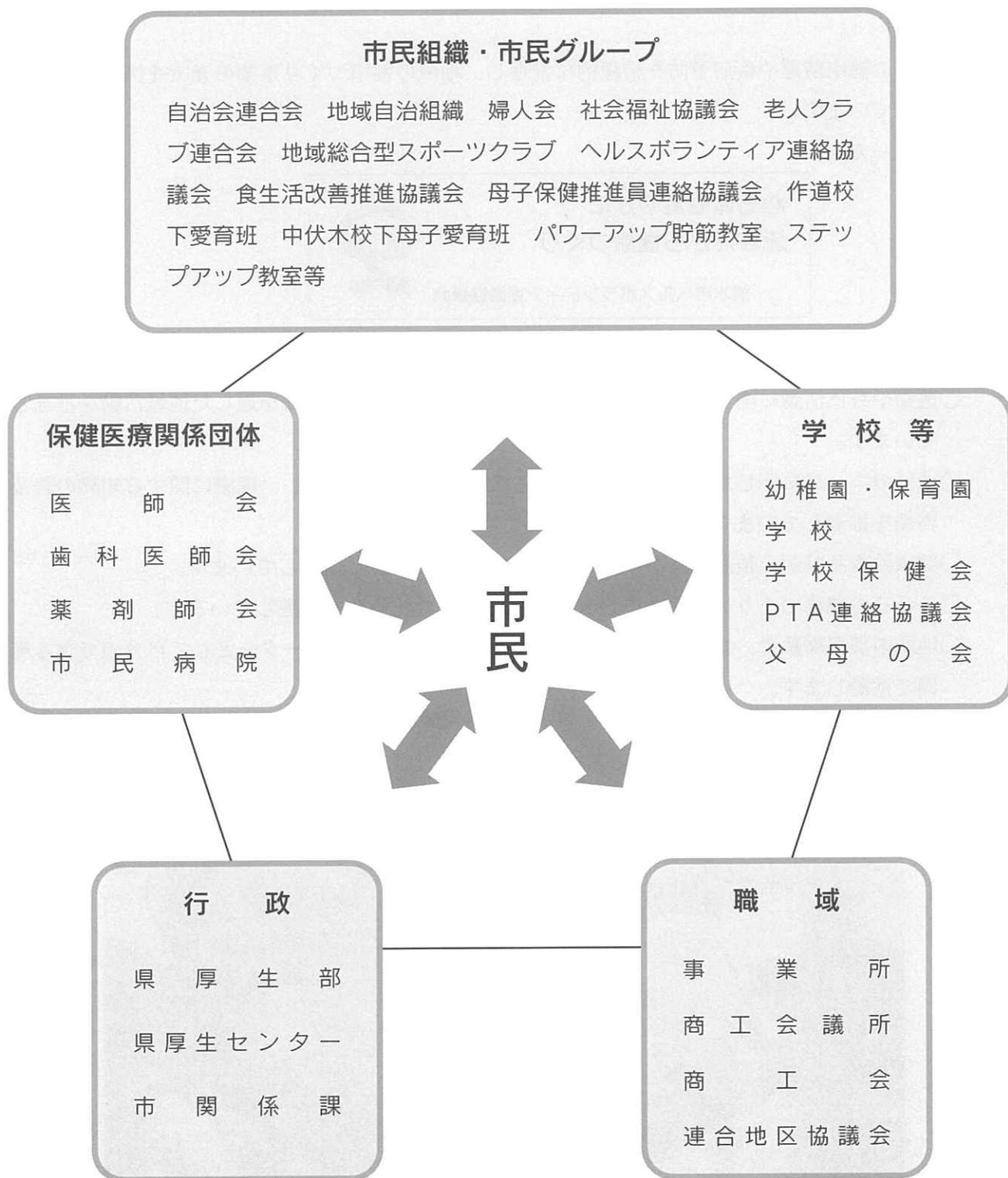


# 第4章 地域ぐるみで取り組む健康づくり

## 1 市民組織と連携

市は、ボランティア、関係団体、保育園等の関係機関と連携を図り、地域における住民の健康づくりを推進するとともに住民同士が支え合うような地域づくりを推進します。



## 2 市民組織や関係機関の紹介

市民が自主的に活動している組織や育成しているグループについて紹介します。

### 射水市ヘルスボランティア連絡協議会

#### 【活動目標】

市民の健康増進や疾病予防を積極的に推進し、地域の健康づくり事業の充実を図ることを目的にしています。

～スローガン～

心も体も健やかに  
流す汗から健康づくり



射水市ヘルスボランティア連絡協議会

#### 【活動内容】

- 運動や身体活動に関する知識の普及啓発に努めるとともに、運動を通じた地域活動を推進しています。
- 地区のニーズに応じた健康づくりに関する教室や講演会を開催し、健康に関する知識の普及啓発を推進しています。
- 健康診査及びがん検診の受診率向上のために検診の受診勧奨をしています。
- こころの健康づくりの大切さや自殺防止に関する普及啓発を推進しています。
- 地域の虚弱高齢者、認知症の人や家族を温かい目で見守るサポーターとして自分のできる範囲で活動します。



## 射水市食生活改善推進協議会

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域に根ざした活動を5支部（新湊・小杉・大門・大島・下）体制で展開しています。

愛称は「ヘルスマイト」で、現在477名の会員が活動しています。

食育に重点を置き、保育園・幼稚園・児童館・小学校・各公民館・保健センター等でおやこの料理教室・三世代ふれあいクッキング教室・男性料理教室・高齢者クッキング教室・伝達講習会等ヘルスマイト一丸となって、活発に食育の推進に努めています。

また、最近では富山型食生活が見直されており、ヘルスマイトはその伝承人となって郷土料理の啓発・普及に力を注いでいます。

その他、保健センターで開催されている教室にも協力し、行政と協働で地域住民の健康づくりを支えています。



## 射水市母子保健推進員連絡協議会

母子保健推進員は母と子の健康づくりを目指し、妊婦や乳幼児のいる家庭と行政のパイプ役として活動しています。主な活動は5つあります。

- ①訪問活動：マタニティ教室、もうすぐパパママ教室、新米パパママ教室の案内をしたり、3～4か月児健康診査の受診勧奨をしています。
- ②市の育児相談や乳児教室への参加協力：相談や教室のお手伝い（子どもの子守）をしています。
- ③県の「子育て支援普及啓発事業」においてアンケート調査に協力しています。
- ④県や市の研修会に参加し、知識の向上に努めています。
- ⑤遊びの教室の開催：市内5地区で「絵本の読み聞かせ」「あそびの広場」「ひよこひろば」「ぼかぼかタイム」「ほほえみランド」など、子育て中のお母さん方の交流の場作りとして保健センターや公民館を利用した遊びの教室を開催し、手作りおもちゃづくりや手遊びをしています。

母親が安心して子どもを育み、子育ての楽しさを実感してもらえよう地域に根ざした温もりのある母子保健活動に努めていきたいと思えます。



## 射水市婦人会

### 【目標】健康促進

射水市婦人会として、ムズムズ体操の実践や健康増進の為に校下において、3B体操、ヨガ、ビーチボール等無理のないよう長続きすることを目的としています。また、サークル活動として、新舞踊などを行っている人達も多く婦人会の中でも活発に健康増進につとめています。尚、歩くことを目的として太閤山ランド内を散策することも継続して行っていきたいと思っています。本年は秋の七草を探そう、来年度は春の七草、又はあじさいの咲くころ太閤山ランド内を歩いて健康に対する気持ちを大切にしたいと思います。



## 射水市社会福祉協議会

### (1) 地域ふれあいサロン事業

地域の公民館等を拠点に、住民である当事者とボランティアとが協働で企画をし、ともに運営し楽しい仲間づくりを行います。

ひとり暮らしや、家族がいても昼間ひとりきりで、会話をする相手もなく閉じこもりがちに暮らしている高齢者などが、地域の公民館等歩いていける場所に気軽に出かけ、仲間と会話やゲームを楽しむことにより、閉じこもり防止や社会参加を図ります。

[世話人] 自治会・民生委員・老人クラブ・ボランティア・サロンに訪れる高齢者等

[開催場所] 町内の公民館・お寺・個人の家等

[内容] 茶話会・ゲーム・軽体操・季節の行事・法話・音楽療法・健康チェック・  
会食会・歌・散策・日帰り温泉・ビデオ鑑賞・趣味の会等

(平成20年度)

地区	新湊	小杉	大門	大島	下	計
設置数	70	65	29	18	2	184



## (2) 高齢者交流サロン事業 [常設型]

地域で暮らす高齢者等の相互交流の促進、健康保持並びに孤独感の解消を図るため、ふれあいサロンを設置しています。このサロンは楽しく集い交流することで、地域とのつながりを深める気楽な団らんの場です。趣味講座やレクリエーションなど、年間を通して様々な行事を行っています。

(平成20年度)

名 称	活 動 内 容
<b>小杉中央ふれあいサロン</b> 場 所 小杉社会福祉会館 時 間 午前9時～午後5時 休館日 毎週第3日曜日 利用者延べ 11,431人	健康講座・レクリエーション・趣味の日 室内ゲーム・ふれあい厨房・ペタンク ダンス教室・囲碁教室
<b>いきいきサロン大門</b> 場 所 大門児童館内 時 間 午前9時～午後5時 休館日 毎週日曜日、祝日 利用者延べ 3,961人	パソコン教室・趣味講座・健康体操・散策 生きがいサークル活動 (地域福祉施設への慰問活動、地域イベントへの参加、サロンの趣味講座作品展等)
<b>大島憩いのサロン</b> 場 所 大島小学校内 時 間 午前9時30分～午後4時 開設日 毎週火曜日・金曜日 利用者延べ 1,746人	絵手紙教室・小物づくり教室・煎茶教室 レクリエーション・踊り・音楽療法等

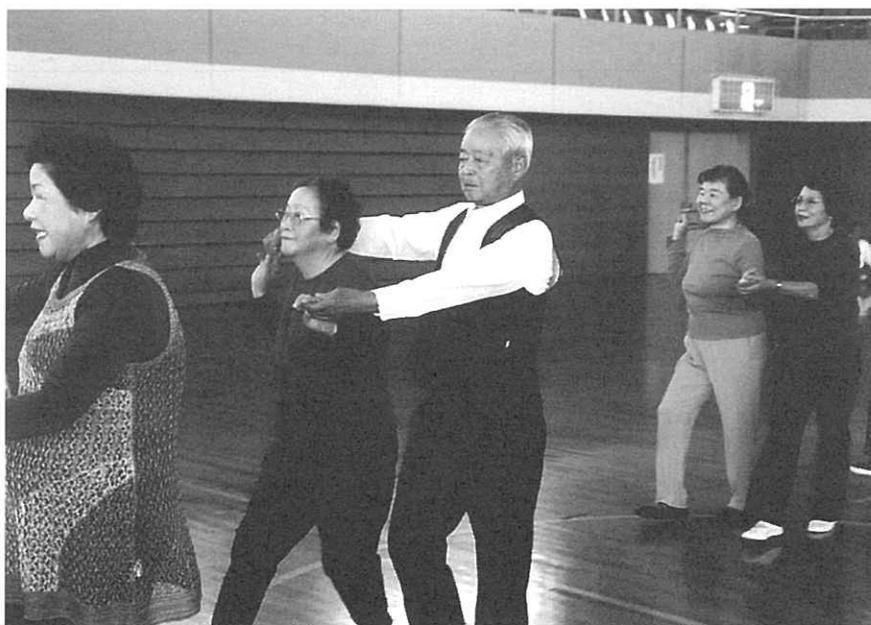


## 射水市老人クラブ連合会

老人クラブが取り組む最も大きな課題に、健康づくりとその維持管理があります。新湊地区老人クラブは「いつまでも元気で長生きを」を命題に関係各団体や、行政から指導をうけたり、スポーツ指導員から老人にふさわしいスポーツを選んでいただき、その競技大会を実施したり、あるいはまた地域の医師等から老人の体・病気の特徴のお話を聞いたりして、およそ年間次のような内容の行事を実施しております。

実施月	内 容
4月	健康づくり軽体操・ウォーキング
5月	パークゴルフ大会
6月	健康づくり講演会（介護予防）
7月	健康パーク（健康チェック）
9月	ゲートボール大会
10月	スポーツ大会（小運動会）
11月	体力づくりシャッフルボード大会

「誰でもできる」、「多くの会員が参加できる」を配慮した内容になっております。あわせて会の活性化や、会員の輪を広げ、その仲間づくりに大きな成果をあげています。



## パワーアップ貯筋教室修了生の自主運動グループ

市では健康寿命の延伸を目的に、中・高齢者を対象にした、健康運動教室「パワーアップ貯筋教室」を開催し、運動習慣を身につけることから健康づくりを目指しています。

教室修了後も運動グループを作り、ストレッチ・筋力トレーニングなどを取り入れた内容で自主的に運動継続を続けているグループがあります。

### コスモスの会

開催日 木曜日【4回/月】9:30~10:30

会場 市立作道公民館 2階ホール

特徴 リーダーと月当番を決め、H17.4月から開催している。  
運動指導者に指導を依頼している。

内容 ストレッチ・筋トレ・軽いエアロビクス

その他 年間研修

(春の研修) 射水市内ウォーク

(秋の研修) ハイキング

(年度末) 反省会

会費 4,000円/半年

参加者 約40人



その他、下記のグループができています。

きらめき	(新湊 放生津公民館)	毎週火曜日
有磯会	(新湊 サンビレッジ)	毎週月曜日
さわやか	(新湊 沖塚原公民館)	毎週木曜日
ステップアップ	(新湊保健センター)	月~金曜日
レンドリ体操	(大島 大島公民館)	毎週木曜日

また、卒業と同時に地域のスポーツクラブで、新たな筋トレ教室を作り参加している方もいます。身近なところで仲間と共に自分の身体に応じた運動ができれば、健康増進と健康寿命の延伸に繋がります。元気でいきいきした中高齢者の運動グループが増えることをめざしています。

ク ラ ブ 名	教 室 名
新湊カモンスポーツクラブ (新湊アイシン軽金属スポーツセンター)	健康運動教室
こすぎ総合スポーツクラブきらり (小杉体育館)	やさしいちょきん運動
だいもんスポーツクラブ (大門総合体育館)	にこにこちょきん教室 等
おおしまスポーツクラブ (ヨシダ大島体育館)	エアロバイクと筋トレの教室
しもむらスポーツクラブまいけ (下村体育館)	こつこつ体操教室(保健センター)

## 特定非営利活動法人 こすぎ総合スポーツクラブ きらり

こすぎ総合スポーツクラブきらりは、射水市小杉地区を中心とする地域住民に対して、健康・スポーツに関する普及啓発活動を展開することにより、地域住民の健康の保持・増進、青少年の健全育成、地域の活性化を図り、地域住民一人ひとり社会生活の創造、人が響きあうまちづくりに寄与することを目的とする。

### 【活動内容】

#### 1 中高齢者向け教室

太極拳教室（4教室）、3B体操教室（4教室）、ダンベル体操教室・ラージボール教室（2教室）、ヨガ教室（3教室）、新舞踊教室・スマイルエアロ教室（2教室）、健康ちよきん教室（2教室）等

#### 2 青少年向け教室

キッズランニング教室・わくわくスポーツランド・ジュニアバスケットボール教室・ジュニアリズム教室・サタデーテニス教室・ジュニアリズム体操教室・ジュニアトランポリン教室（3教室）、サタデーテニス教室・カワイ新体操教室・小学生スポーツキッズ（5教室）等

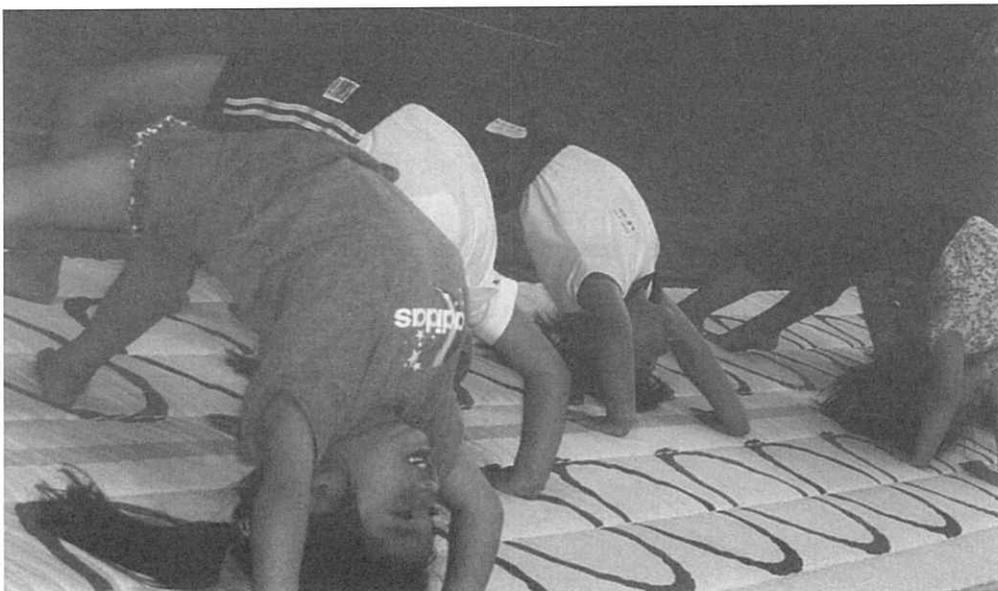
#### 3 幼児向け教室

幼児サッカー教室、カワイ幼児体操教室、ジュニアリズム体操教室等

\*市内の総合型スポーツクラブ（全て特定非営利活動法人）

新湊カモンスポーツクラブ ・ だいもんスポーツクラブ

おおしまスポーツクラブ ・ しもむらスポーツクラブまいけ



## 中伏木校下母子愛育班

### 【活動目標】

- 愛育班員同士が、話し合い協力しながら楽しく活動し、お互いの育児能力を高めるように心がけています。
- 地域の保育園、子育て支援センターや婦人会、母子保健推進員、食生活改善推進員の協力を得ながら、地域一体となった活動を行っています。



### 【主な活動】

4月	絵本の紹介
5月	公園へ行こう
6月	保育園行事に参加（獅子舞伝授）
7月	子育て支援センターで音楽遊び
8月	絵本の読み聞かせ
9月	運動会
10月	栄養士による講話
11月	保健師によるミニ講座
12月	保育園行事参加（餅つき大会）
1月	母子保健推進員による絵本紹介
2月	子育て支援センター保育士による歌遊び



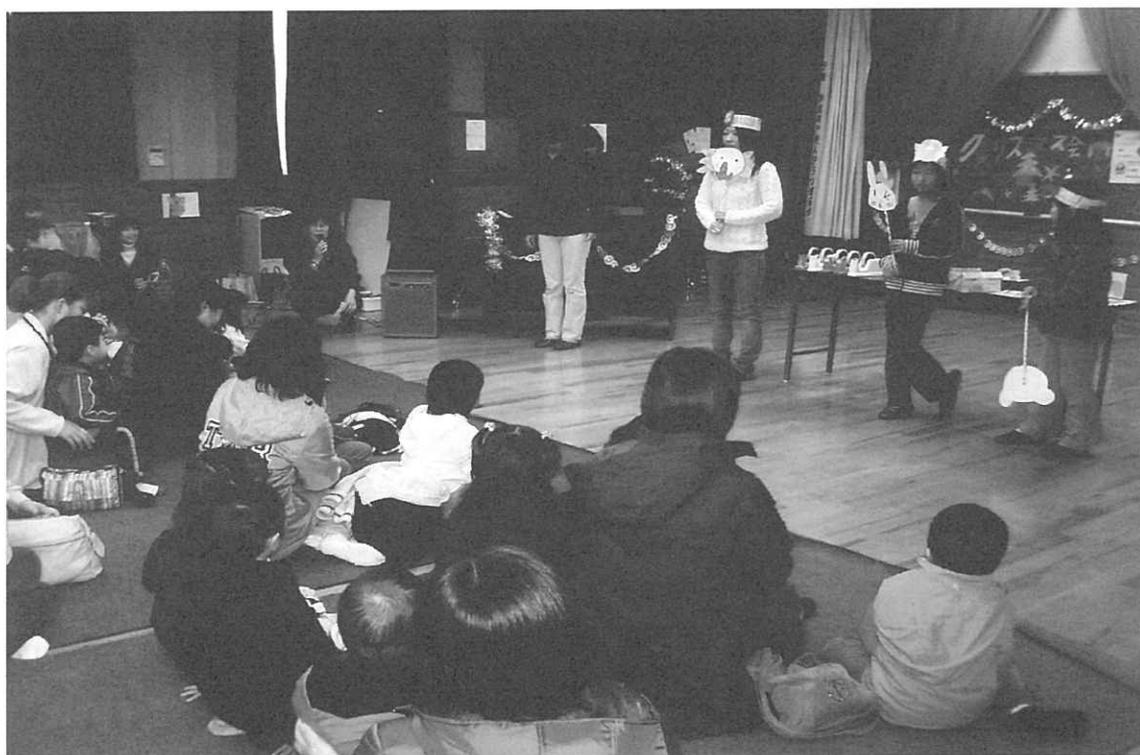
## 作道校下愛育班

### 【活動目標】

- 平成21年度より、保育園に子育て支援センターが新設されたことや婦人会組織の改編があり、子育て支援センターで開催される行事に愛育班が協力しています。
- 地域の保育園、母子保健推進員、食生活改善推進員の協力を得て、子育て支援センターでクリスマス会を開催しました。会では、絵本の読み聞かせや手遊びなどをしました。
- 地域ぐるみで子育てを支援し、親子のふれあいの大切さを呼びかけていきます。

### 【主な活動】

6月	絵本の紹介、手遊び
9月	ミニ講座「朝食の大切さ」
11月	ミニ講座「インフルエンザについて」
1月	ミニ講座「トイレトレーニング」
3月	ミニ講座「早寝・早起き」



## 射水市医師会

医師会は現在、「連携と発展」を目標に活動しています。各医療機関の特徴や機能が市民に理解され、それらの集合体が市全体として射水市総合病院の如く利用されるよう病院・診療所が連携を深め、同時に診療レベルの向上を図りながら地域医療を発展させようというものであります。

市民の健康を守るため、医師会会員は日常診療以外に次のような活動も行っています。

### 1 健診活動

- ・ 特定健診、学童のすこやか健診
- ・ がん検診
- ・ 肝炎検診
- ・ 妊産婦健診、乳児健診
- ・ 就学時健診や学校健診、心臓検診

### 2 予防接種

### 3 健康教育

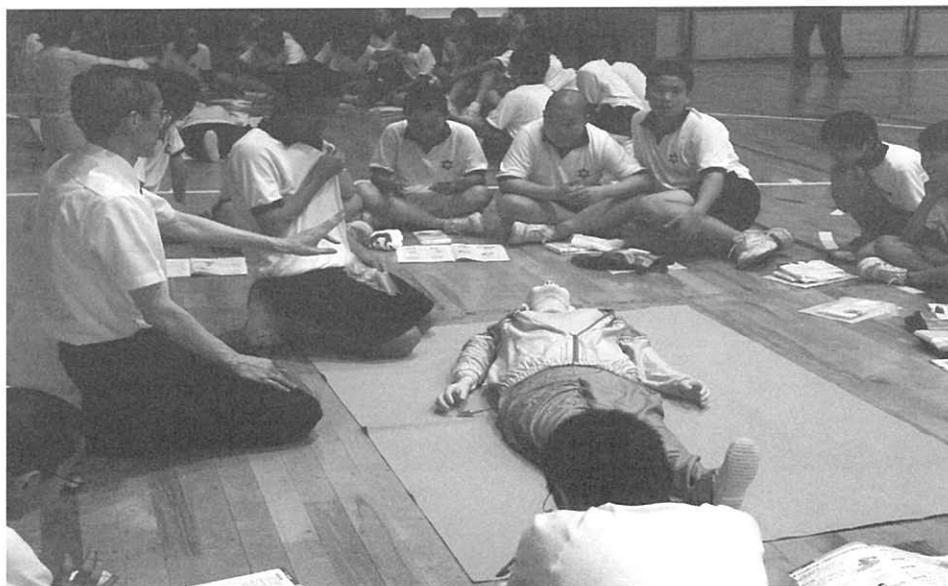
- ・ 地域での出前健康講座
- ・ 中学校での心肺蘇生講習会

### 4 日・祭日の当番医

### 5 介護保険支援活動

主治医意見書の作成、介護認定審査会への参加

医師会の目指すもの、それは市民の健康を守り、市民が安心して射水市に住むことのできるような医療の提供であります。



## 射水市歯科医師会

健康は、「生涯最高の宝」であり、すべての人の願いです。特に丈夫な歯と歯ぐきを保ち、「生涯自分の歯で食べられること」は、健康の基本です。国は、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより、健全な咀嚼力を維持し、食事や会話を楽しむなど豊かで楽しい人生を過ごそうという「8020運動」を提唱し、推進してきています。

また、よく噛むことは、歯科疾患予防だけでなく全身の健康状態によい影響を与えることから「かむ機能などの強化対策」についても推進しています。

射水市歯科医師会は、市民に歯の健康・予防を呼びかけ安心できる生活をサポートするため、これからも歯科医療体制の整備など専門職団体として積極的に活動を展開します。

### 【活動内容】

- 1 乳幼児歯科健康診査への協力、フッ素塗布
- 2 保育園歯科健康診査への協力、フッ素洗口
- 3 学校保健への協力、フッ素洗口
- 4 高齢者への歯科保健の健康教育・訪問診療等
- 5 健康増進法による歯周疾患検診



## 射水市薬剤師会

薬剤師会では、在宅医療にも対応できる「かかりつけ薬局の定着」と「お薬手帳の普及」に取り組んでいるところです。

薬局では、患者さまのお薬や体質など、お薬をお渡しする際に参考になることからを記録しています。この記録により、体質に合わない薬での副作用を未然に防いだり、他の薬と一緒に使われる時に適切なアドバイスをすることができます。又、別々の医師から処方された薬成分が重なって薬が効きすぎたり、一緒に服用すると薬の作用が強められたり、副作用が出やすくなる場合などには、薬剤師が処方医と相談して、有効で安全な薬を調剤することができます。

又、薬の内容を記した「お薬手帳」に書いてお渡ししています。診察時にこの「お薬手帳」を見せることで、他の病院でどんな薬を飲んでいるのかが解ります。副作用の予防や、お薬を重複してもらわないためにも、ぜひ活用しましょう。



## 射水市保育士会

子どもの健康は、生命の保持と健やかな生活の基本であり、保育園では一人ひとり及び集団全体の健康の保持と増進に努めています。

また、子どもが自らの体や健康に関心を持ち、心身の機能を高めるよう保育しています。

### 1 元気な子ども（子どもの健康支援）

- ・ 毎日の健康観察（機嫌、食欲、顔色、活動性等） ・ 毎月の発育測定 ・ 定期健康診断（年2回）  
 歯科検診（年2回） ・ ギョウ虫検査 ・ 検尿 ・ 虐待予防等、健康状態の把握をしています。
- ・ 生活リズムの調整 ・ 健康教育（生命の大切さ、手洗い、うがい、歯磨き、排泄後の始末等）  
 発達 ・ 発育状態の把握 ・ 体力づくり、フッ素洗口等、健康の保持と増進に努めています。
- ・ 感染症への対応、予防接種の勧奨、個別的な配慮を必要とする子どもへの対応、病児 ・ 病後児  
 への対応等、疾病への対応を図っています。



## 2. 楽しく食べられる環境づくり（食育の推進）

（21年度射水市保育士会給食部会テーマ）

『よくかんで食べようおいしさ味わう旬の給食』ーマゴハヤサシイ食のすすめー

保育園における食育は「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うために、毎日の生活と遊びの中で、自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、大人や仲間などの人々と楽しみ合う子どもに成長していくことを期待しています。食育の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、保育士、栄養士、調理師がそれぞれの専門性を生かしながら、共に進めています。



## 射水市学校保健会

「自分の健康は自分で守り、つくる子ども」を目指して、学校医師・校長・保健主事・養護教諭等が集まり、実技研修や講演会などを行っています。6月には、道振整形外科医院の道振院長より「運動器検診について」、8月には、木田小児科医院の木田院長より「ADHDの小児科的アプローチ」についての講演が行われました。過度な運動によるスポーツ障害と運動不足による生活習慣病という二つの側面から見た子どもの身体の変化について考えるよい機会となりました。また、ADHDについては現場の多くの教師が、日々の対応に戸惑っている課題でもあり、興味深く拝聴した参加者が多くいました。そして、ADHD児への理解が今までより深まり、子どもたちを見る一つの視点となりました。その他に、救急救命士による救急救命講習会等も行っています。これからの次代を担っていく児童生徒の健康教育や保健活動を支える活動を行っていきたいと思っています。



運動器検診について



ADHDの小児科的アプローチ