



うるおい

発行・編集

射水市母子保健推進員連絡協議会
射水市食生活改善推進協議会
射水市ヘルスポランティア連絡協議会

事務局

射水市健康推進課
射水市本町二丁目10-30
☎0766-82-1954



射水市健康づくりボランティア設立10周年に寄せて

射水市長 夏野 元志

健康づくり推進員の皆様には、日ごろから健康で元気なまちづくりや地域の活性化等にご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

昨年の「射水市合併10周年記念式典」において、射水市誕生を機に組織を統合され、市民の一体感の醸成にいち早く努めていただいた母子保健推進員連絡協議会、食生活改善推進協議会及びヘルスポランティア連絡協議会を特別表彰させていただきました。各協議会の皆様におかれましては、今後ますますのご隆盛と更なるご活躍をご祈念申し上げます。

さて、本市では平成22年に10年計画の「射水市健康増進プラン」を策定し、健康づくりボランティアの皆様のご協力のもと、健康づくり運動を推進してまいりました。昨年は、健康増進プラン中間評価を実施して計画の見直しや新たな目標を示し、今年度からはこれを基に、健康寿命の延伸に向けて健康づくり活動を推進しているところです。また、新たな方向性として、健康づくりの取り組みを社会全体が相互に支えあいながら市民の健康を守ることを加えており、健康づくりボランティアの皆様と行政、関係機関が協働で取り組むことが重要であると考えております。

今後も本市の健康な未来に向け、引き続きそれぞれの分野でのお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

射水市合併10周年記念特別表彰を受賞しました



ヘルスポランティア 連絡協議会

「心も体も健やかに 流す汗から健康づくり」のキャッチフレーズのもと、ヘルスポランティア養成講座を修了した会員が、地域で健康講座の開催やがん検診の受診をすすめ、健康づくりの輪を広げます。

●平成27年度会員数 362名●

食生活改善推進 協議会

「私たちの健康は私たちの手で 元気で長生き」のスローガンのもと、栄養教室を修了した会員（ヘルスメイト）が健康的な食生活をすすめる活動を地域で行っています。

●平成27年度会員数 363名●

母子保健推進員 連絡協議会

「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ましょう」を合言葉に、妊婦さんや乳幼児のいる家庭を訪問するなど、行政とのパイプ役として活動しています。

●平成27年度会員数 94名●



射水市ヘルスボランティア連絡協議会

～心も体も健やかに 流す汗から健康づくり～

私たちヘルスボランティアは、日々、地域での健康づくり活動を行っています。今年度は、射水市ヘルスボランティア連絡協議会設立10周年を記念し、太閤山ランドで式典、研修会とバーベキューで会員の親睦を深めました。また、射水市合併10周年記念式典では栄えある表彰を受け、これも会員ひとりひとりがいただいた賞だと光栄に思います。

地域での健康講座の開催、がん検診の受診勧奨回覧、小学校の学習発表会に併せたがん予防と早期発見のための普及啓発活動、がん検診時の託児協力、会員の活動向上のための研修会開催など、様々な活動であったと言間でしたが実のある10年だったと思います。

これからも、射水市のみなさん全員が毎日健康で過ごすことができるよう、地域での健康づくりを呼びかけ、健康の輪を広げていきたいと思ひます。

会長 佐藤 悦子



活動紹介



地域のサロンで声を掛け合い、健康管理を行っています



歴史探訪ウォーキングで、手軽にできる有酸素運動を今年も実施しました



ペタンクやパークゴルフなどを楽しみながら、健康づくりを実践しています



楽しく頭の体操♪お手玉も作りました





射水市食生活改善推進協議会

～私達の健康は私達の手で 元気で長生き～

私たち食生活改善推進員は、食を通して家族や地域住民の健康を支える食育活動をしています。今年度、射水市食生活改善推進協議会は10年の節目の年となったことを記念して、12月7日に「射水市食生活改善推進協議会10周年記念交流会」を行いました。まず、長年にわたり縁の下の力持ちとして協議会活動を支えてくださった5名の方に、感謝状を贈呈させていただきました。他にもたくさんの方の力で今日の協議会が存続しており、会員の皆様全員に感謝状を贈りたいところですが、代表として各支部1名ずつ選出いたしました。来賓の方々から、温かいお言葉と励ましをいただき、高岡市食生活改善推進員の皆様（チャンチキー座）の寸劇を鑑賞後、「グループトーク」を行いました。各グループからは活発な意見が出て、情報交換が和気あいあいと行われました。

このように射水市食生活改善推進協議会が記念すべき10周年を迎えることが出来たのは、私たちの家族をはじめ、地域の皆様のご理解と温かいご支援があったからだと思います。これからも、家族や地域の皆様の健康な食生活を支えるお手伝いを微力ながら続けていきたいと思っています。

会長 竹苗 典子



射水市食生活改善推進協議会 10周年記念交流会 (12月7日)

長年、食生活改善活動に功績のあった代表者5名に、会長から感謝状を贈呈しました。

- 岩坪 紀子 (新湊) ●佐々木 京子 (小杉) ●田形 一美 (大門)
- 花崎 澄子 (大島) ●山田 昌美 (下)



射水市福祉保健部長
渋谷 俊樹 様



富山県食生活改善推進連絡協議会長
横川 照子 様

祝 辞



寸劇「THE STOP!! 糖尿病『高岡家の一日』」
チャンチキー座 (高岡市食改員の皆さん)



グループトークで、各地区の特徴的な活動や
課題などを話し合いました。

ヘルスメイトの おすすめレシピ



砂糖もみで減塩?! ほのかに甘くておいしいよ♡ 砂糖もみの和風コールスロー

- 材料 (2人分)
- キャベツ… 100g
 - みょうが… 2個
 - 青じそ… 2～3枚
 - 砂糖… 小さじ1/2

- A {
- マヨネーズ… 小さじ 2
 - 酢…………… 小さじ 1
 - 白すりごま… 小さじ 1

(エネルギー 52kcal 塩分 0.1g)

●作り方

- ①キャベツは千切りし、砂糖をふりかけて揉みこみ、しばらく置く。
- ②みょうがと青じそを千切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、水気を絞った①と、②をよく和えて盛り付ける。



射水市母子保健推進員連絡協議会

～地域ぐるみの子育て支援～

私たち母子保健推進員は、地域に根ざした活動をさせていただいています。

子どもに好かれるには自ら相手を好きになること、子どもを感動させるには自ら感動を表面に出すこと、目には見えない「ハート」が大切です。肩肘はらず、笑顔で、これからも楽しく前向きに活動していきたいと思ひます。

会長 新中 孝子

家庭訪問



健診や教室のご案内を持って各家庭を訪問しています



地区活動

手づくりおもちゃの作成や絵本の読み聞かせなど、楽しくふれあっています



育児相談やもぐもぐ教室（離乳食実習）で子守りをしています



事業のお手伝い

資質の向上

研修会や定例会を通して学んでいます

