



# 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  
射水市ヘルスボ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研修会で鳴子を使って  
楽しく健康づくりを  
学びました。

## かがやき

## 射水の健康 笑顔 未来

育児相談や  
もぐもぐ教室で  
子守りをしています。



母子保健推進員連絡協議会

街頭で  
食育の日(毎月19日)を  
PRしました。



食生活改善推進協議会

### 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」を目標に、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26年度会員数  
94名

### 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」のキャッチフレーズのもと、ヘルスボ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ています。

平成26年度会員数  
356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(ヘルスマイト)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。

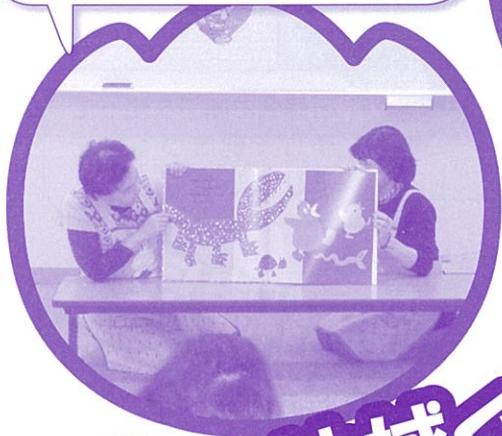
平成26年度会員数  
365名



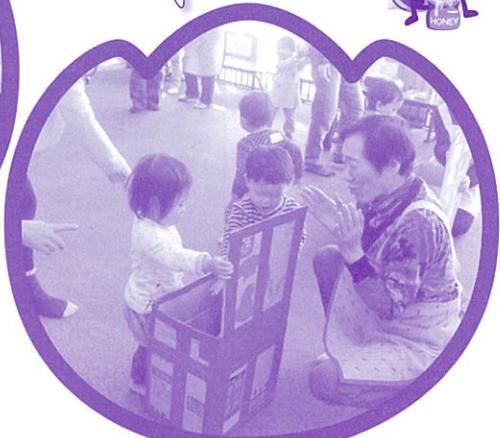
# 射水市母子保健推進員連絡協議会

## 地区活動を紹介します!

大型絵本を読んでいます。  
「たまごの中から出てきたのは～？」



今日は運動会の玉入れ



## 地域ぐるみの子育て支援

親子で歌いながら  
ボディータッチ。  
とても楽しそうですね。



よちよち歩いて絵本の前に…



この様な活動を通して、子育ての楽しさや親子のコミュニケーションの大切さを伝えるための支援をしています。

### 私たちの活動

家庭訪問 … もうすぐパパママ教室・3～4か月児健診・新米パパママ教室の案内

地区活動 … 各地区的親子を集めて、保健センターやコミュニティセンター、子育て支援センター等において  
絵本の読み聞かせや手作りおもちゃの作成などの子育て支援活動を実施

事業のお手伝い … 育児相談での絵本の読み聞かせ、もぐもぐ教室・新米パパママ教室での子守り

資質の向上 … 定例会・研修会の実施



# 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～

### 「地域に根ざす健康」

会長 佐藤 悅子

「心も体も健やかに 流す汗から健康づくり」のスローガンのもと、がん検診の受診勧奨や生活習慣病予防のための運動や休養など、日常生活に活かせるよう健康づくりを地域で広めています。

研修会では楽しいリズムに乗ってできる運動や鳴子を使ってのよさこい踊り、懐かしいフォークダンスなど、笑いのある運動を企画しました。

今年は、協議会設立10周年を迎えます。今後も健康で毎日が過ごせますように地域で健康づくりを呼び掛けていきたいと思います。

### がんを防ぐための新12カ条

あなたのライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



(財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12カ条」より)

### 健康づくりに関する知識の普及



脳トレをしながら新湊地内の名所を訪ねて歩きました。皆さん、チーズ！

### がん検診の受診勧奨



がん検診の日程回覧や  
ショッピングセンターでの  
手作りマスク配布を通して  
がんの早期発見・早期治療の大  
切さについて呼びかけました。

### 活動紹介

### 運動の実践普及



### 会員の研修会



運動は心身に対して非常に有益なことから、会員相互の交流を図りながら楽しく活動の輪を広げています。



# 射水市食生活改善推進協議会

## ～私達の健康は私達の手で 元気で長生き～

婚活で食育 会長 竹苗 典子

「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、365名のヘルスマイトが、食を通して健康づくり活動を行っております。



今年度は、射水市食生活改善推進協議会のメンバーで“おむすびで縁結び実行委員会”を結成し、少子化対策の一環として、また若い人達へ「富山型食生活」の実践と普及を目指した食育として、『食で、でいい(愛)を』と題し婚活イベントを開催いたしました。初の試みでしたので、いろいろ困難なこともありましたが、参加者の方からは「またこのような企画をされたらぜひ参加したいので声をかけてほしい」との声が多数寄せられました。

私達ヘルスマイトは、これからも地域の皆様の健康づくりのサポート役として、幅広く活動していきたいと思います。



ヘルスマイトのおすすめレシピ

### 大根のハニー・ジンジャー漬け ～会員研修会のレシピから～

●材料（4人分）

大根……200g

りんご…1/2個

塩…少々

生姜の千切り…1/2かけ分  
はちみつ…大さじ2



●作り方

- ①大根は乱切りにして塩をふり、しんなりしてきたら水けをきる。
- ②りんごは皮付きのまま大根の大きさに合わせて切り、薄い食塩水につけておく。
- ③水気をきった大根とりんごに、はちみつと生姜を混ぜ込み、10分以上おいて味をなじませる。

### ◆◆◆ 塩分クイズ ◆◆◆

Q1. 塩分の多い順番は？



Q2. 「塩ひとつまみ」って……指何本？

Ⓐ 二本指



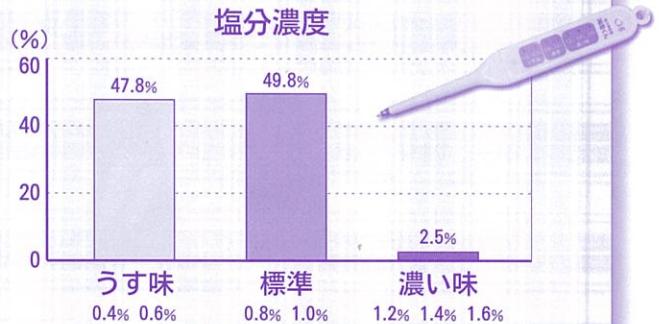
Ⓑ 三本指



☆クイズの答えはこのページの下です。

### みそ汁塩分調査結果報告

9月～12月、家庭訪問や地域講習会において、射水市406軒のみそ汁塩分濃度を調査した結果です。



今回はうす味、標準が多い結果になりました。これからも良い成果ができるように減塩活動を続け、射水市民の健康意識を高める手助けをしていきます。



▲塩分測定の様子