



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



健康づくり推進員に期待すること

射水市長 夏野 元志

健康づくり推進員の皆様には、日ごろ乳幼児から高齢者まで幅広い世代の市民に対し、様々な健康づくり活動を展開していただき、心から感謝申し上げます。

平成25年度からスタートした、厚生労働省による国民健康づくり運動『健康日本21（第2次）』には、「健康を支え守るための社会環境の整備に関する目標」が掲げられ、その中には「地域のつながりの強化」や、「健康づくりを目的とした活動に主体的にかかわっている国民の増加」が目標項目としてあげられています。まさに、母子保健推進員、

食生活改善推進員、ヘルスポランテアの皆様が地域において健康づくりのリーダーとして活躍されることを、国をあげて期待しているところです。

市としましても、皆様の活動が市民の健康を支え、生活の質を向上させることにつながるよう引き続き支援を続けてまいります。今後もそれぞれの分野においてますますのご活躍を期待申し上げますとともに、本市の健康づくり活動のさらなる充実に向け、格段のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

私たちは健康づくり推進員です

つなげよう、いみずのか

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」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25年度会員数
378名

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25年度会員数
98名

ヘルスポランテア連絡協議会

「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めています。



平成25年度会員数
418名



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～

地域をつなぐ、世代をつなぐ

会長 竹苗 典子

地域に暮らす人と人が交流を深め、心をつなぎ合えば、世代を超えた大きな輪ができます。

私たちヘルスマイトは、高齢者や単身者の住民との繋がりが生きる力の活力になることや、食習慣は家庭において形成されること等から、長寿県長野のヘルスマイト活動を参考に、家庭訪問による減塩活動を実施しました。このように、全国のヘルスマイトが持つノウハウを活かし、組織力と行動力を上げ、健康寿命の延伸を目指しています。

私たちヘルスマイトは、これからも世代を超えてつながって、お互いの健康を気づかうより良い信頼関係を築き、家族や地域のみんなで健康になるため、食を通して活動をしていきたいと思えます。

食育の講義

「飲料1本に砂糖はどれ位入っているかな？」

大島支部



運動も大切

「いつでもどこでも・・・ながら運動でロコモ予防」

大門支部



活動紹介

小杉支部



ゲームで食育

「食品の絵カードを、噛みごたえ順に並びかえ。よく噛める食品はどれ？」

新湊支部



みんなで食事

「朝ごはんはしっかり食べましょう!」

下支部



三世代でクッキング

「おじいちゃんと料理、楽しいな」

ヘルスマイトの おすすめレシピ



ミルクもち

〈1人分の栄養価〉
エネルギー 120kcal
カルシウム 82mg

●材料 (4人分)

牛乳……1カップ 砂糖……大さじ2 黒みつ……大さじ2
片栗粉……大さじ4 きな粉……大さじ4

●作り方

- ①鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れ、木しゃもじでよく混ぜながら火にかける。
- ②ぼったりと餅のようになったら、水で濡らしたバットに広げて冷ます。
- ③一口大にとりわけ、きな粉と黒みつをかけて出来上がり。



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～

家庭訪問では、

妊婦さんや赤ちゃんのおられる家庭に訪問し、ママの相談を受けたり、ママと保健師さんとのパイプ役を務めています。

家庭訪問



資質の向上



もぐもぐ教室では、

ママが離乳食の勉強をしている間、赤ちゃんを抱っこしたり、おもちゃで遊んで子守りをしています。ママ早く来て！

事業のお手伝い



研修会では、

呉羽青少年自然の家へ行き、自分で探した木の葉やどんぐりを使い、思いの創作活動を楽しみました。



大型絵本の読み聞かせ！

おや！？みんなの視線が絵本のところを見ているね。

地区活動



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 …… 各地区の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～

歯の健康づくり 会長 佐藤 悦子

私たちヘルスポランティアは地域で健康づくり活動をしているボランティアです。「心も体も健やかに 流す汗から健康づくり」をキャッチフレーズに現在418名の会員が活動しています。

今年度は、歯周病と全身の健康との関係に着目し、歯周病と全身の関係・かむ機能の重要性と強化・歯周疾患検診の受診勧奨と「歯の健康づくり」活動に力をいれました。地域では高齢者になっても自分の歯でおいしく食べられることを目指し、健口体操や唾液腺マッサージ等を実施しました。

会員研修では運動や介護予防、災害時の応急手当などについて学び会員の資質の向上をはかりました。

今後も健康で毎日が過ごせますよう健康づくりを呼びかけていきたいと思ひます。

けんこう さあ、みなさん健口の体操をしよう!

お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなります。



にあわせて♪

運動の実践普及

“誰でもどこでも皆が積極的に体を動かす環境づくり”を行うために、ウォーキングや運動教室を企画しています。



健康づくりに関する知識の普及

健康づくりに関する情報を発信しています。三ヶ地域文化祭では、健康食品の送りつけ商法の被害にあわないための寸劇をとおして、健康づくりの大切さを伝えました。



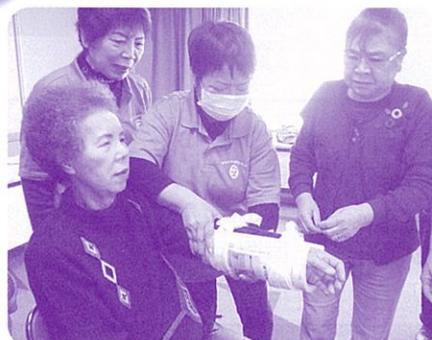
主な活動紹介

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手作りマスコットを配布し、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。

会員の研修会



会員の資質の向上に努めています。

今年度は、身近にあるものを使って応急手当をする方法を学びました。