



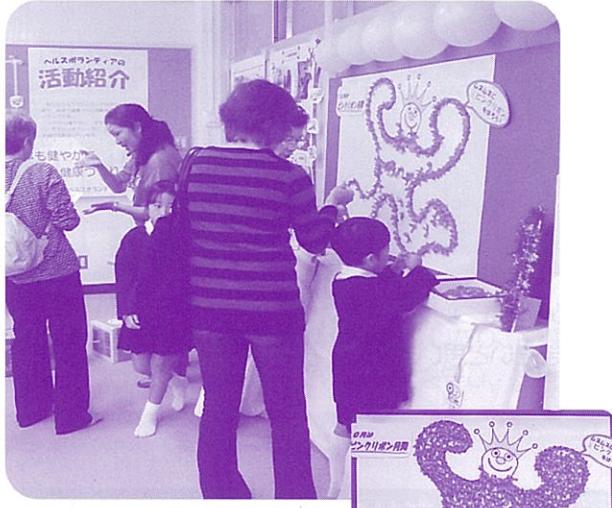
# うるおい

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



## ヘルスボランティア連絡協議会

中太閤山小学校の学習発表会で、子どもたちの生活習慣の見直しと、保護者へのがん予防について普及啓発するための展示をしました。また、ピンクリボン月間に併せムズムズくんをピンクでいろいろなりました。

※ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・早期治療の大さを伝えるシンボルマークです。



私たち「健康づくり推進員」は、笑顔と笑顔をつなぐ活動をしています。

## 食生活改善推進協議会

地域のみなさんや子どもたちに食事の大切さ、料理実習など食育のPRをしています。作る時の真剣な顔、出来上がった時の笑顔を見るのが私たちの楽しみです。いろいろ楽しい活動があります。

みなさん、食生活改善推進員（ヘルスマイト）になりませんか？お待ちしてま～す！



## 母子保健推進員連絡協議会

さあはじまるよ！各地区の保健センター等につどい、絵本の読み聞かせや、親子で楽しむ手遊び歌、身近にある材料を利用したおもちゃづくりなどを通じて、親子のふれあいの大さを伝え、子育て支援の輪を広めています。





# 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～

### がん検診受診率の向上 会長 佐藤 悅子

「心も体もすこやかに流す汗から健康づくり」のスローガンのもと410名の会員が健康づくり活動をしています。

ヘルスボランティアの活動は、がん検診の受診勧奨や生活習慣病予防のための食生活や運動、休養、こころの健康など健康づくりのお手伝いをしています。

今年度は、がん検診受診率向上を重点目標として、ケーブルテレビで寸劇を発表しました。

早期にがんを発見し、治療することが大切です。検診を定期的に受ける習慣をつけましょう。

地域の皆様が1人でも多くのがん検診を受けられるよう声掛けをしていきたいと思います。



みなさんが積極的に運動ができるような環境づくりをめざし、ウォーキングや運動教室を企画しています。



櫛田地区約5kmを  
ウォーキング。  
地域の特徴を  
活かしたコースを  
企画しています。

### 高齢者サロンで介護予防活動

閉じこもり予防のために高齢者の交流の場を提供し、手先をつかつた小物づくりや脳活性化のための体操を行っています。



笑いで  
免疫力もアップ!  
こころもからだも  
健康に

### がん検診受診勧奨

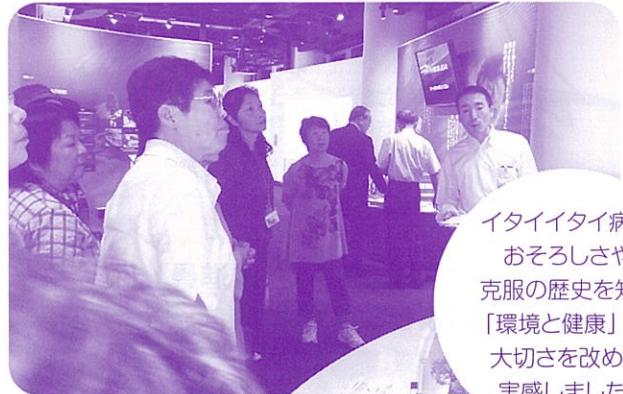
がん検診の日程の回覧やショッピングセンターでがんの早期発見・早期治療の大切について呼びかけています。



みなさん!  
定期的に  
がん検診を  
受けましょう。

### 会員の研修会

会員の資質の向上のために研修会を実施しています。今年度は富山県立イタイイタイ病資料館を見学しました。



イタイイタイ病の  
おそろしさや  
克服の歴史を知り  
「環境と健康」の  
大切さを改めて  
実感しました。



# 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～

## 野菜を食べましょう

会長 竹苗 典子

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行っています。

全国で「一日に野菜を 350g 食べましょう」と、野菜の摂取量を増やす取り組みを行っています。野菜は「健康に良い」と理解していても、十分摂取することは難しいようです。例えば富山県民はあと 100g 不足しているそうです。1 食 1 皿以上、1 日 5 皿分を食べることを目指しましょう。

昨年 9 月の射水市健康づくり市民講座では、「野菜を食べよう」をテーマに、実際に 100g の野菜を展示し、健康維持・増進のために、野菜を摂ることの必要性を啓発しました。

射水市特産の野菜を使った料理を紹介したり、野菜摂取のための工夫やレシピ等、推進員ならではの知恵も活用しながら、食を通してこの美しい自然や文化・歴史を守り、次世代につなげていけたら良いと思っています。



### ヘルスメイトの おすすめレシピ

～射水市特産の白ねぎと小松菜で～  
**白ねぎと小松菜のミルク煮 みそ風味**



#### ●材料 (4人分)

鶏肉	100g	水	1 カップ
白ねぎ	2 本	小麦粉	大さじ 3
小松菜	60g	バター	大さじ 2
人参	80g	味噌	大さじ 2
牛乳	3 カップ		

#### ●作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、白ねぎは斜め切り、小松菜は 2 ~ 3cm の長さに切り、人参は短冊切にする。
- ②ボウルに小麦粉と牛乳 1 カップ (分量の 1/3) を少しずつ注ぎ、ダマにならないよう混ぜ合わせておく。
- ③鍋にバターを熱し、鶏肉をいためる。色が変わったら白ねぎと人参を加えて炒め、水を注ぎアツを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に残りの牛乳と味噌を溶き入れ、②を加えて混ぜ合わせる。小松菜を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら器に盛る。

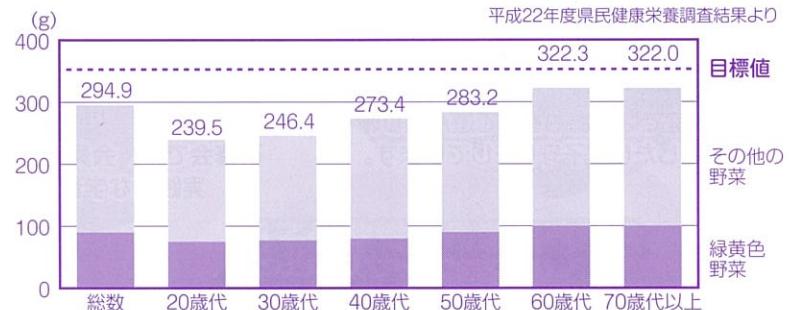
#### ●一人分の栄養価

エネルギー 250kcal 塩分 1.4g

## トマトならあと半分!

野菜摂取量平均値はどの年齢も目標の 1 日 350g に達していません。あと 100g ! 工夫して野菜を食べましょう。

### ■野菜摂取量平均値 (20歳以上1日当たり)



い ちにち (一日) 野菜 350g

み ねらる、ビタミン、食物繊維で

す っと健康、射水市民!



# 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～

相手を思いやる心  
お互いの信頼関係を大切に

会長 新中 孝子

母子保健推進員は、地域ぐるみで子育てを支援し、親子のふれ合いの大切さを呼びかける活動をしています。みんな子供が大好きで、負担に思うことなく常に楽しんでさせていただいている。笑顔で訪問・声かけをし、地域の皆さんとの良き相談相手になり、家庭と保健センターとのパイプ役としてこれからも活動していきたいと思います。

### 私たちの活動

- 地区活動… 各地区的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
- 家庭訪問… もうすぐパパママ教室・3~4か月児健康診査・新米パパママ教室の案内
- 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

ママ早くきてね



各教室では、おもちゃで遊んだり、抱っこしたり、子守りをしています。

★ 親子ふれ合い体操に挑戦!



研修会では、会員同士の親睦も兼ねた実践的な学習をしています。

ママのおひざ大好き!



今日はママの膝で手遊びリズム運動!!  
親子のスキシップを楽しんでいます。

あっ、サシタさんだ



親子のふれあいを大切にして、絵本を読んだり、ミニ運動会など楽しんでいます。

みんな楽しんでくれるかな?



牛乳パックで鳴子作り!  
完成した鳴子をカタカタ。  
子どもたちの笑顔を思い浮かべて…

～ 地域ぐるみの子育て支援 ～