



うるおい

めざそう！ 健康の金メダル

私たち「健康づくり推進員」は、皆さんの健康づくりを応援しています。

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28年度会員数 94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28年度会員数 352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勧め、健康づくりの輪を広げています。

平成28年度会員数 371名



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

射水市保健センター
射水市中村38
☎0766-52-7070



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～

平成28年度食生活改善推進員リーダー北陸・東海・近畿ブロック研修会

食生活改善推進協議会 会長 竹苗 典子

平成28年11月17日(木)・18日(金)の両日に渡り、食生活改善推進員リーダー北陸・東海・近畿ブロック研修会がANAクラウンプラザホテル富山で開催されました。12県1市のヘルスマイトが340名集い、射水市からは16名が参加しました。参加者全員がピンクのTシャツを着用した会場は、ピンク一色に染まり、熱気にあふれていました。



県食改会長による「富山県におけるヘルスマイトの活動」についての発表や、日本食生活協会長による「第3次食育推進基本計画と健康日本21の進め方」の講演、県内外からの事例発表など、盛りだくさんの内容でした。交流会では、参加県によるアトラクションがあり、各テーブルでは情報交換などで話に花が咲き大変盛り上りました。また、会場内には、富山県の伝統料理や、特産食材・食品、特産品が数多く展示され、県外からの参加者の皆さんも感心しておられました。

私たちヘルスマイトは、この学びを地域活動に活かし、皆様の健康づくりのサポート役として健康寿命の延伸を目指し活動していきたいと思います。

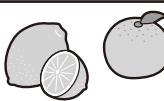
☆ 知らず知らずに食塩を摂取しています 意識して塩分を減らそう！

☆ 減塩のメリット

- ① 血管、心臓、腎臓に負担をかけない！
- ② 素材の味が引き立ち、おいしくいただけます

減塩のポイント

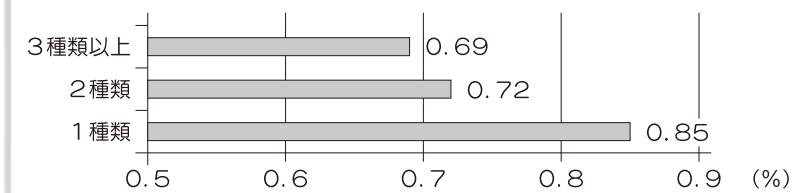
- * 麺類は汁を残す
- * ソースやしょうゆは少量つける
- * 香味野菜や香辛料、酸味を利用して食べる



☆ 具だくさんみそ汁のすすめ

「みそ汁の具の種類が多いほど塩分濃度は低い」

具の数と塩分濃度 (平成27年度 食改家庭訪問アンケート調査 より)



野菜などの具を多くすることで、野菜の摂取量も増え、さらに野菜に含まれるカリウムの塩分排泄作用により、減塩効果を高めることができます。

★ ヘルスマイトのおすすめ減塩レシピ ★ ミルフィーユ味噌カツ



● 材料 <2人分>

| | | | |
|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 豚薄切り肉 | 6枚 | キャベツ | 100g |
| 大葉 | 6枚 | きゅうり | 1/4本 |
| A 味噌 みりん | 小さじ2 小さじ2 | にんじん レモン | 1/8本 1/4個 |
| 薄力粉 | 小さじ4 | パセリ | 適量 |
| 溶き卵 | 20g | | |
| パン粉 | 大さじ4 | | |
| 油 | 10g | | |

● 作り方

1. キャベツときゅうり、にんじんは千切りにして混ぜる。レモンはくし形切りにする。
2. 豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。
3. 全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて③を両面揚げ焼きにする。
4. 食べやすい大きさに切って皿に盛る。①とパセリを添える。

★ エネルギー 284Kcal 塩分 0.9g ★



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♥

健診や教室のご案内を
持って訪問しています

こんにちは!
母子保健推進員です。



♥事業のお手伝い♥

育児相談やもぐもぐ教室
などお手伝いしています



ママは離乳食
の勉強中。
おもちゃで遊んだり抱っこをして子
守をしています。

わ た し た ち の 活 動

♥地区活動♥

各地区で絵本を読んだり、
ミニ運動会などふれあい
の場づくりをしています



魚釣りゲーム!
親子で一緒に
楽しく遊びま
した。

大型絵本
“むし歯になった
はらべこあおむし”
むし歯予防の啓発
活動を発表しました。

♥資質の向上♥

研修会で活動内容の紹介。
定例会等を通して学んで
います



- 私たちの活動は、「3~4か月児健康診査のお知らせ配布」と「子育てのいろいろな悩み受け賜り」
- など、お母さんのサポート的役割を担うことです。育児は喜びも大きいですが、反面、心身的に辛いこ
- とも多々あります。私達は「ママ」に寄り添う存在でありたいと思っています。困っていること、辛い
- ことなどを気軽にお話し下さい。保健師さんのアドバイスもいただき、一緒に解決しましょう。
- また、成長の喜びも聞かせてくださいね。

母子保健推進員連絡協議会 会長 竹内 紀子



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～

笑顔で健康

ヘルスボランティア連絡協議会 会長 佐藤 悅子



「笑いヨガ」研修

私たちヘルスボランティアは、地域で健康づくり活動をしています。

会員の研修会では、転倒予防のためのラダー講習、認知症予防のシナプソロジー（脳トレ）、笑いヨガ、軽体操等、地域で楽しく実践できるよう企画・実施し、会員の資質向上を図りました。

また、今年もピンクリボン月間に併せて幼稚園・保育園、小学校のお母さんを中心に乳がんのパンフレット配布やがん検診の受診勧奨を行い、がん予防および早期発見の大切さを呼びかけました。子宮・乳がん検診の会場では託児を行い、安心して検診を受けていただきました。

今後も健康で笑顔あふれるまちになるよう、私たちも笑顔で健康づくりのお手伝いをしていきたいと思います。



乳がん早期発見の普及啓発



きららか100歳体操で健康をゲット!!



自分のために、家族のために!
年に1度のがん検診を忘れずに!!



さあ、適度な運動で心も身体もスッキリ!
健康寿命を延ばしましよう!!

