



# うるおい

発行・編集

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

事務局

射水市保健センター  
射水市中村38  
☎ 0766-52-7070

きららか射水  
私たちちは健康づくり推進員です



## 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29年度会員数 348名★

## ヘルスボランティア連絡協議会



## 母子保健推進員連絡協議会



「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、養成講座を修了した会員がはつらつと地域で健康づくり活動をしています。

★平成29年度会員数 382名★

「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29年度会員数 94名★



# 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～

### 祝！「母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰」を受賞

平成29年度健やか親子21全国大会において、長年の活動が認められ、本協議会と宮崎県の団体の2件が厚生労働大臣表彰を受賞致しました。

これまでの会員の方々の活動の積み重ねが表彰につながりました。子育ての重要性に国の対策の光があたっており、これからも乳児訪問や地域での子育て支援の取り組みに力を合わせて活動していきたいと思います。

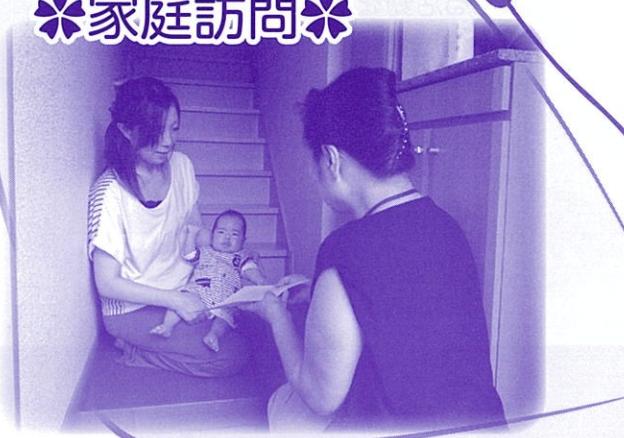
今後ともご協力を賜りますようお願いいたします。

会長 竹内 紀子



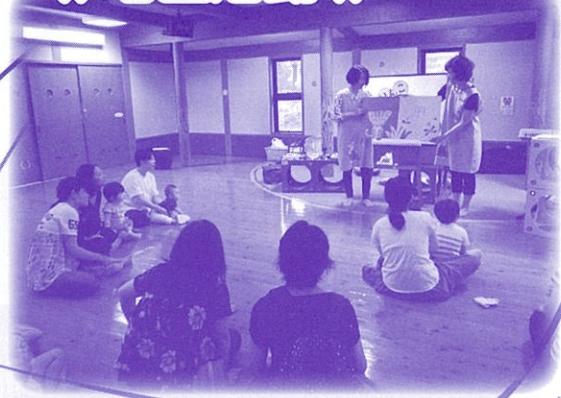
「元気ですか～？」  
健診等のご案内をしています。

### \*家庭訪問\*



各地区で絵本の読み聞かせや歌遊びなど親子で楽しむ場所をつくりています。

### \*地区活動\*

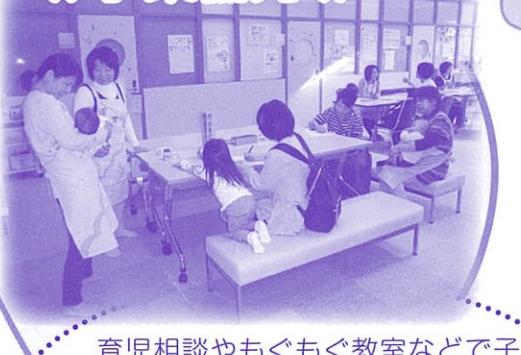


### \*研修会\*



講師の先生から実技を通してふれあい遊びを学び、資質の向上を図りました。

### \*事業協力\*



育児相談やもぐもぐ教室などで子守をしています。  
ママ達が参加しやすいよう、お手伝いしています。



# 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～

### 笑顔でがん検診

会長 佐藤 悅子

私たちヘルスボランティアは、「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、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、地域で活動しています。

今年度も大勢の仲間ができ、お互いを理解しながら楽しくさまざまな活動をしました。

人は健康を損ねると心や体に大きなダメージを受け、暮らしの中から自然と笑いが消えてしまいます。

感謝と笑顔を忘れずに健康の輪を広げていきたいと思います。

両手を上げ、胸を開いて健康体操！



### 活動紹介



### みんなで受けよう！ がん検診



●胸部レントゲン（エックス線）撮影  
肺全体をエックス線で撮影します。

●喀痰検査（希望者）  
痰に混じり出たがん細胞の有無を調べます。



●胃透視検査  
バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察します。

●胃内視鏡検査（胃カメラ検査）  
先端にカメラがついた細い管を口（鼻）から入れて、胃の中を観察します。



●便潜血検査（2日法）  
がんやポリープなど大腸に疾患があると、大腸内に出血がみられます。  
便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を検査します。（自宅で便を2日分採って提出します。）





# 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～

### 食品ロス削減に向けて

会長 竹苗 典子

私達、食生活改善推進員は、減塩・野菜350g以上の摂取と共に食品ロスの削減に取り組んでいます。食品ロスとは、まだ食べられるはずの食品（手つかずの食べ物・食べ残し等）が捨てられてしまうことです。

食改では、今まで「エコクッキング」の実践に取り組んで来ましたが、より食品ロス削減を目指す為、とやま健康サポートレシピ集に基づき実践しております。まずはキッチンから食品ロスを見直しましょう。1人ひとりの小さな積み重ねが大きな成果に繋がります。

今後も皆様方と実りのある活動ができますように願っております。

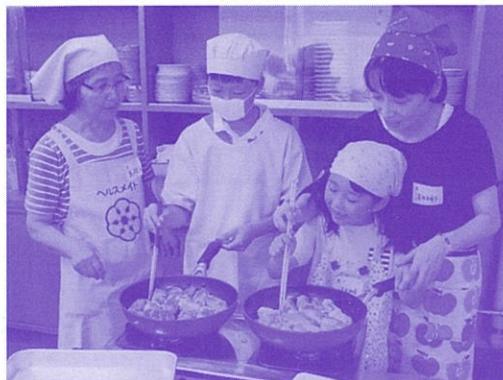


地域の方を対象に、伝達講習会  
「毎日の食事をムダなく、おいしく、うつくしく」



学生のみなさん、  
朝ごはん食べて  
いますか？

生活習慣病予防のための減塩推進  
スキルアップ事業～若者世代～



三世代ふれあいクッキング

### ヘルスメイトの あすすめレシピ

### 残り野菜でキッシュ

ブロッコリーの茎もぜひ利用しましょう！

<材料> 2人分(15cmスキレットまたは、耐熱皿1個分)

◆タルト生地	
薄力粉	40g
牛乳	大さじ1・1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩・砂糖	各ひとつまみ

#### ◆具

オリーブオイル	大さじ1/2
ニンニク(すりおろし)	少々
ウインナー	3本
ブロッコリーの茎	40g
玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	少々

#### ◆卵液

卵	1個
牛乳	50cc
コンソメ	小さじ1/4

#### <作り方>

- タルト生地の材料をビニール袋に入れ、まとまるまでもむ。冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
  - フライパンにニンニクとオリーブオイルを熱し、野菜とウインナーを切って炒め、塩・こしょうする。
  - ①のタルト生地をのばし、器に敷く。
  - 卵液の材料をすべてボウルに混ぜ、炒めた具と合わせる。③の上に流し入れ、200度のオーブンで20分焼く。
- ※タルト生地の代わりに冷凍パイシートを使ってもOKです。

