



うるおい

発行・編集

射水市食生活改善推進協議会
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

事務局

射水市保健センター
射水市中村38
☎0766-52-7070

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。

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。

令和元年度会員数 325名



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。

令和元年度会員数 91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」のキヤッチフレーズのもと、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行っています。

令和元年度会員数 373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～

世代別に取り組む「生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」

若者世代に食事の楽しさを・働き世代に食習慣の見直しを・高齢世代には第3の居場所(シニアカフェ)とそれぞれの世代のニーズに合わせた食生活改善の推進に取り組んでいます。若者世代では市内の学生を対象に、朝食の大切さや食事の選び方、食事バランス等について、講義・調理実習を実施しました。働き世代では20代から40代前半の方を対象に、忙しくて朝食をとらずに出勤することができないように、朝食の摂取や減塩、野菜の摂取などに心がけ、生活習慣病の予防に努めることをお話しました。シニアカフェでは、高齢になっても地域の人たちとの交流を通して、元気に長寿を全うするために、低栄養予防や運動機能の維持向上のための食事ポイントを伝えています。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、健康寿命の延伸を目指し活動していきます。

会長 竹苗 典子

生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

～若者世代編～

富山福祉短期大学の学生さんを対象に、朝食の大切さやバランスの良い食事について講義・調理実習を行いました。



体重や血糖値が気になる方は 野菜を最初に食べましょう！

食べる順番を工夫することで、血糖値の急上昇を抑えることができます。最初に野菜を食べて、次に魚や肉などの主菜、最後にご飯やパンなどの主食を食べましょう。野菜を先に食べることで、腹八分目も実行しやすくなります。



ヘルスマイトのおすすめレシピ

焼きキノコのマリネ

●材料<2人分>

しいたけ	2個	にんにく	1/2片
マッシュルーム	4個	オリーブオイル	大さじ2
エリンギ	50g	酢	大さじ1
しめじ	90g	唐辛子	1/2本
ベーコンブロック	60g	パセリみじん切り	大さじ1

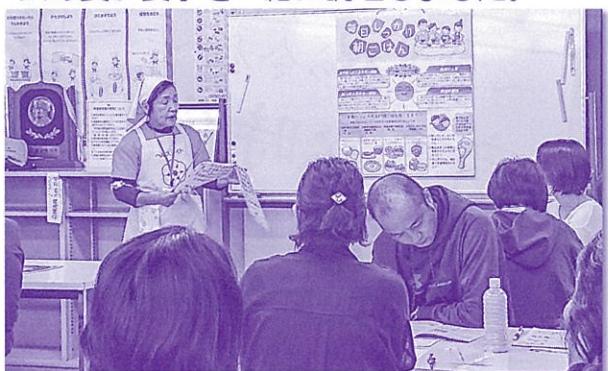


●作り方

- しいたけ、しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。マッシュルーム、にんにくは薄切りにし、エリンギは長さを半分にし、1cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンを熱し、①のきのことベーコンを入れて焼く。焼き色がついたらにんにくを加え炒め合わせる。
- 保存容器に②を混ぜ合わせ、②を熱いうちに加えてよく混ぜる。味がなじむまで5~10分程度漬け込む。

～働き世代編～

地域の働き盛りの皆さんと、野菜の摂取や生活習慣病予防について学び、バランスの良い食事を一緒に調理しました。





射水市母子保健推進員連絡協議会



私達母子保健推進員は、「家庭訪問」「地区活動」「事業協力」「研修会」の4本柱で、子どもの笑顔と元気な声があふれる家庭づくりをめざして活動しています。

会長 森田 信子



家庭訪問……………妊娠中の案内・3～4か月児健診・6～7か月児の案内を通して、ママのお話をうかがいます

地区活動……………各地区で絵本の読み聞かせや手作りおもちゃの作成などの親子教室を開催

事業のお手伝い………保健センターで実施している育児相談での絵本の読み聞かせ、離乳食教室での子どものお世話、ママ検診での託児の協力

資質の向上…………研修会・定例会の実施



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～

地域に根ざした活動をめざして

『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、日々、地域で健康づくり活動をしています。

がん検診の受診勧奨として、ヘルスボランティアからのメッセージ入りの回覧板を発行したり、各地域の保育園・幼稚園で母親を対象とした乳がん検診の声かけを行ったりしています。今年度はケーブルテレビで健康劇場「がん検診受けんまい」の寸劇を行い、大変好評を得ました。

会員研修では、「みんなの体操」「東京五輪音頭」をテーマに取り上げました。研修会で学んだことを地区活動に取り入れることで、運動の実践普及につなげていきたいと考えています。各地区では、地域の二子に合わせた健康づくりの教室や講演会を企画し、『地域支え合い事業』に微力ながら協力しています。

これからも、地域に根ざした活動に取り組んでいきたいと思います。

会長 尾上 明子



寸劇 健康劇場「がん検診受けんまい」
(ケーブルテレビ放映)

がん検診受診勧奨活動

がん検診の日程を配布して、早期発見早期治療の大切さをお知らせし、受診を呼びかけています。



保育園・幼稚園で若いお母さん方に声かけをしました。

健康に関する知識の普及

地区的文化祭、敬老会等において、住民の方へ健康づくりに関する知識を伝え、健康づくりへの関心を高めています。



血圧測定や握力測定、パネル展示等を行っています。

会員の研修会

会員の資質向上のため、研修会を実施しています。



心の健康づくりをテーマに研修しハンドマッサージを行いました。

協力事業

地域で行われる高齢者サロンや100歳体操等の行事にも協力しています。



年に一度の長寿会合同サロンのイベントに向けて踊りの練習をしました。