



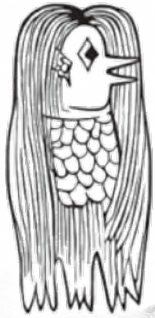
うるおい

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



私たちは健康づくり推進員です

明るい未来 元気な射水 応援します！



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。

★令和2年度会員数 89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、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。

★令和2年度会員数 370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。

★令和2年度会員数 314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～

会長 森田 信子

今年度は、感染症対策を第一に考え、母子保健推進員全員に、手指消毒液、マスクを配布し、活動を行いました。

これからも、家庭訪問や地区活動を通して、頑張る親子の支援を行いたいと思います。



家庭訪問

手指消毒など
感染に留意し訪問しました。



地区活動

親子で楽しめる広場を
開催しました。

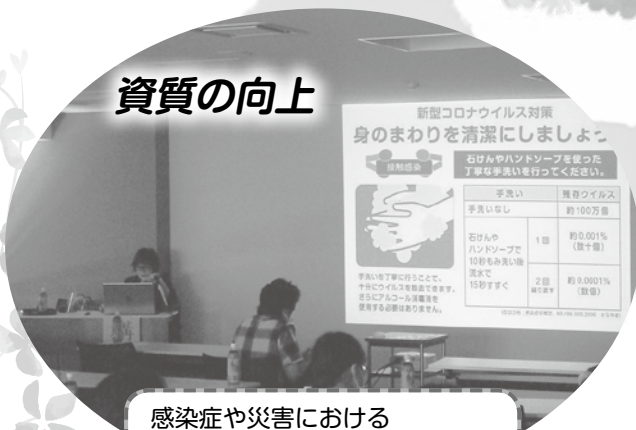


地区活動

園児におし歯予防について
楽しく伝えています。



活動紹介



資質の向上

感染症や災害における
母子支援の研修を受けました。



事業協力

育児相談で待合の時間に、赤ちゃんのお世話や
おもちゃの作成などを行っています。
※令和2年度は活動見合わせのため、令和元年度に
撮影したものです。

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

事業協力… 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など（令和2年度の活動は見合わせ）

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～

健康づくりを目指して 会長 尾上 明子

ヘルスボランティアは市の委嘱を受け、地域で健康づくり活動をしています。令和2年3月に、第2次射水市健康増進プランが策定されました。ヘルスボランティアでは8つの行動目標で健康寿命を延ばすための「Let'sトライ！IMIZUSHI健康8」の中から『目指そう いつもの生活に+10の運動を！』の推進のため、今年度は、市民の皆様にお勧めしたい『10分で歩けるウォーキングコース』を会員から募集し、ケーブルテレビで紹介しました。各地区では、健康増進プランをテーマに「健康づくり講演会」も活発に行っています。

また、会員の資質向上のための研修会では、『感染症対策』『いつまでも若々しくある方法』等、健康づくりについて学びました。これからも、地域で支え合っていける健康づくりのサポート役として活動していきたいと思えます。

運動の実践普及

目指そう ^{プラステン} いつもの生活に+10の運動を！

～10分で歩けるウォーキングコース（例）～

内川エリアコース（10分）

クロスベイ新湊 → 内川遊歩道 → 三日曾根公民館 → クロスベイ新湊

下条川沿いの藤井右門廟と竹内源造記念館コース（10分）

藤井右門廟 → 新伝馬橋 → 竹内源造記念館 → 下条橋 → 藤井右門廟

グリーンパーク大門コース（10分）

グリーンパークだいもん 敷地内を歩く

鳥取の里・大島中央公園コース（20分）

大島中央公園 → 鰻絵の蔵 → 鳥取公民館 → 鳥取の里 → 大島絵本館 → 大島中央公園ウォーキングコース



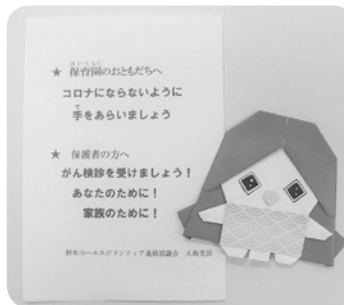
健康づくりに関する講演会の開催

地域で講演会を開催し、+10の運動を勧めています。



がん検診受診勧奨活動

がんの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。



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。





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～

会長 竹苗 典子

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、食生活改善推進協議会の活動も随分様変わりいたしました。その中で、努力して事業を進めてくださっている会員の皆様には感謝いたしております。

高岡厚生センター管内食生活改善事業推進講習会が11月17日（火）クロスベイ新湊で実施され、管内3市の会員48名が参加しました。大家三穂先生による「椅子を使った家庭でもできる手軽な運動」や、実行委員等による「フレイル・低栄養予防」の講義があり、参加者は知識を深めました。家族や地域の皆様の健康を支えるため、相互に資質を高め合い一層努力して参ります。



活動報告



文化祭

野菜350gを量って体験しました



親子食育教室

料理カードを使ってバランスのよい食事のとり方を学びました

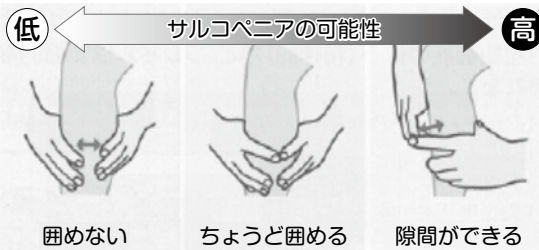


子育て支援事業

市販のお菓子で“お菓子の家作り”を紹介しました



やってみよう!! 指輪っかテスト
～筋肉量の減少でサルコペニアの可能性をチェック～
(イスに座りふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)



飯島勝矢 サルコペニア危険度の簡易評価法

※サルコペニアとは？

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能が低下した状態です。予防にはバランスのとれた「食事」と「運動」が大切です。

ヘルスマイトの おすすめレシピ

豆苗と大葉のとろりチーズ肉巻き

<材料> 2人分

豚バラ肉	150g	塩こしょう	少々
豆苗	1パック	糸唐辛子	適量
大葉	6枚	ポン酢	小さじ4
スライスチーズ	3枚	すりおろしニンニク	小さじ1/2

<作り方>

- ①豆苗は根元を切り落とす。スライスチーズは2等分し、細長く丸める。
- ②豚バラ肉を広げ、塩こしょうを全体に振る。大葉、豆苗をのせ、中心にスライスチーズをのせてきつめに巻く。
- ③耐熱皿にのせてラップをし、600Wの電子レンジで3分、豚バラ肉に火が通るまで加熱する。
- ④ラップを外し、Aをかけ、お好みで糸唐辛子を添えて出来上がり。



1人あたりの栄養価

エネルギー	408kcal
食塩相当量	1.6g