



# 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～

## 子育ての良きパートナーとして

私達、母子保健推進員は、射水市より委嘱されて子育てを応援しているボランティアです。地域のお子さんが健やかに生まれ育つことができるよう、保健センターとのパイプ役として、家庭訪問や事業協力をしています。また、各地域での楽しいお楽しみ会やスキルアップのための研修会も行っています。

パパやママが楽しく子育てできるよう活動しています。

会長 森田 信子

## 活動紹介

### 資質の向上



研修会・定例会を実施しています。

### 訪問活動



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、ママの話をうかがいます。

### 事業協力



保健センターで実施している育児相談で、絵本の読み聞かせなどを行っています。

### 地区活動



各地区で絵本の読み聞かせや手遊びなどを実施しています。

### 地区活動



感染症対策に留意しながら工夫をして活動を行っています。

## ワンポイントアドバイス

### お口の中をきれいに保ち、むし歯を予防しましょう

妊娠中は、ホルモンバランスの影響などで、お口の中のトラブルが起こりやすい時期です。妊娠中に歯科健診をぜひ受けましょう。

また、お子さんのむし歯予防も非常に大切です。子どもの歯は、歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯になりやすいです。子どもの歯のむし歯予防が、大人の歯並びに影響します。子どもの歯が生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう。日頃から、お子さんのお口の中を見る習慣を作ると良いですね。保護者の方が楽しそうに歯みがきを行い、お子さんに歯みがきを好きになってもらうことも大切です。



## 射水市健康づくり推進員だより

第16号 令和4年3月1日



# うるおい

発行・編集 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  
射水市母子保健推進員連絡協議会

事務局 射水市保健センター  
射水市中村38  
☎0766-52-7070

## 健康で元気なまちづくりに向けて

射水市長 夏野 元志



健康づくり推進員の皆様には、日頃からそれぞれのお立場において、幅広い世代へ健康づくり事業に格別なご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝を申し上げます。

近年、市民それぞれのライフスタイルや働き方が多様化するとともに、コロナ禍により、社会全体の仕組みや個人としての考え方が変わりつつあるなど、社会の変化やストレスの増加等により心身の健康を維持することが難しくなっています。

このような中、健康づくりは、市民一人ひとりが自ら健康な生活習慣に取り組むことに加え、地域ぐるみで健康づくりを推進することが重要です。

本市といたしましても、健康寿命の延伸という大きな目標のもと、「第2次射水市健康増進プラン」をはじめとする健康増進に係るそれぞれの計画に基づき、推進員の皆様をはじめ、関係機関の皆様とも連携を密にさせていただきながら、食生活や心の健康、検診事業など健康づくりの取組を推進してまいりますので、引き続き、本市の健康な未来に向け、格段のお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

## 広げよう！ つながろう！ 支え合う地域の 輪

### 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いきいきと地域で健康づくり活動をしています。

令和3年度会員数 360名

### 私たちは 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（ヘルスメイト）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3年度会員数 306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3年度会員数 88名



# 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～

## 健康づくりの輪を広げよう

昨年に続き今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更や縮小しての事業活動となりました。

がん検診受診勧奨として図書館でパネルやグッズを展示しました。また昨年度に引き続き『10分で歩けるウォーキングコース』を作成し、運動の実践を呼びかけました。

会員の資質向上の研修会では、『糖尿病』『心筋梗塞』『高血圧予防』等、健康づくりについての知識を深めました。

コロナ禍でも地域のつながり、顔の見える関係を大切に、健康寿命を延ばすために、これからも健康づくりの輪を広げていきたいと思えます。

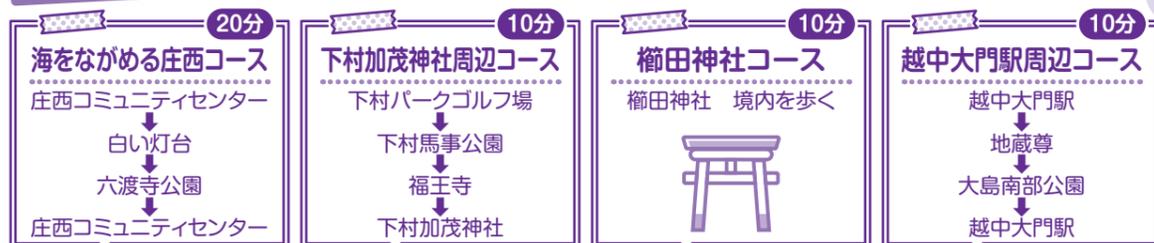
会長 尾上 明子



～中央図書館での企画展示～

## 運動の実践普及

## 10分で歩ける市内ウォーキングコース



## 健康づくりに関する知識の普及

サロンや地区の文化祭等において、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。



サロンで健康づくりの呼びかけ

## がん検診受診勧奨活動

コロナ禍でもがん検診の必要性を伝え、がんの早期発見のため検診の受診を呼びかけています。



がん検診受診勧奨グッズの作成・配布

## 会員の研修会

研修会で健康づくりの知識を深め、家族や友人、地域の方へ伝えています。



生涯を通じた健康・体力づくりについて学ぶ



正しい歩き方フォームを学び、ウォーキングを実施



# 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～

私たちヘルスメイトは、食を通して、健康づくり活動を行っています。毎年、ヘルスメイトがご近所を訪問して、味噌汁の塩分濃度を測定し、野菜摂取のアンケートを行っています。その結果は、地域で減塩と野菜350g摂取の普及啓発に活かされています。「350gなんて食べきれないよ」と言われることもありますが、朝食は味噌汁で、昼食は炒め物で、夕食は煮物と具体的にアドバイスをしています。

今年度も昨年度と同様、新型コロナウイルス感染リスク軽減の為調理実習が中止となりましたが、私たちヘルスメイトは、健康寿命の延伸に向け、減塩と野菜350g以上の摂取を目指し、これからも地域の皆様の健康づくりのサポートをしていきます。

会長 竹苗 典子

家庭のみそ汁の塩分濃度ははかり、減塩について普及啓発しています。



みそ汁塩分調査

エプロンシアターで正しい手洗い方法をお伝えしました。



三世代交流

## 動 紹 介 活



日頃から減塩に努めましょう!

減塩を普及啓発

1日の適量はどのくらい? 野菜350gをはかってみよう!



野菜の計量体験

## ヘルスメイトの おすすめレシピ



1日5皿の野菜料理でいみずのACEをねええ!

### 1皿で主菜・副菜が手軽にとれる超短レシピ カット野菜の巣ごもり

●材料 (1人分)  
市販のカット野菜・豆苗…合わせて70g  
ベーコン……………1枚  
卵……………1個  
塩……………少々  
こしょう……………少々

●作り方  
①ベーコンは5mm幅に切る。豆苗は根元を切り落として洗い、食べやすい長さに切る。  
②耐熱皿にカット野菜と①をのせ、中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。  
③卵黄に爪楊枝で数か所穴をあけ、ふんわりとラップし、電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。  
④塩・こしょうをふり味を調える。