



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～

はじめよう+10の運動習慣

長引く新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出頻度が減り身体を動かす機会も減っているように思います。

ヘルスボランティアでは、普段の家事等の動作を工夫して今より10分多く身体を動かす『はじめよう+10の運動習慣』を進めようと、リーフレットを用意し会員や地区活動時に配布しました。また、運動の様子をケーブルテレビでも放映しました。

10分の積み重ねが、体力の維持・向上・健康増進につながります。これからも健康づくりの輪を広げていきたいと思ひます。

会長 尾上 明子

M 目指そう!いつもの生活に+10(プラス 十)の運動を!



ケーブルテレビ
放映内容はここから



がん検診受診勧奨活動

みなさん、定期的にがん検診を受けましょう!!

運動の実践普及

イスに座って行う「ひざ・腰にやさしい健康体操」を学びました。みなさんも「1日プラス10分」体を動かしましょう。



地域で『健康づくり講演会』を実施

自宅でできる「リンパマッサージ」を学びました。体調を整え、元気に過ごしましょう!



支部で研修会を開催

「食べる・しゃべる・笑う
お口の健康 再確認!!」

Let's トライ! IMIZUSHI 健康 ^{エイト}8

～8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

射水市健康づくり推進員だより

第17号 令和5年3月1日



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



つながりを活かし 健康を守り支える まちづくり



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。

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。

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4年度
会員数 271名

←活動の様子はここから



令和4年度
会員数 86名

←活動の様子はここから



令和4年度
会員数 340名

←活動の様子はここから



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～

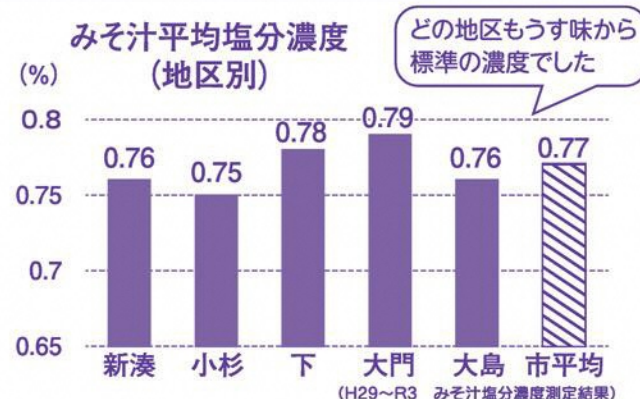
富山県食生活改善推進連絡協議会創立 50 周年記念大会が、令和 4 年 10 月 26 日に富山国際会議場で実施され、式典で射水市では 44 名の方が 30 年以上継続会員として表彰されました。表彰を受けられました皆様、おめでとうございます。

射水市では、毎年ヘルスメイトが地域のご家庭を訪問して味噌汁の塩分濃度測定や野菜摂取量のアンケート調査を行い、その結果をまとめ、翌年度の活動に活かしています。今年度は 3 年振りに調理実習が可能になり、活動の幅も広がり活気がみなぎっています。コロナ禍でもヘルスメイトは「適塩」を目指し、地域の皆様の健康づくりをサポートして健康の輪を広げてまいります。

会長 竹苗 典子



塩分測定器「減塩くん」の判定基準	
0.4%	うす味
0.6%	
0.8%	標準
1.0%	
1.2%	
1.4%	こい味
1.6%	



塩分控えめでもおいしい調理のコツ

こ 香辛料

胡椒、唐辛子、カレー粉などスパイスを効かせる

う 旨味

かつお節や、昆布など天然のだしで旨味を増やす

や 薬味

生姜、ネギ、ニンニクなどを利用して、風味豊かに

さん 酸味

酢、カボス、レモンなどの酸味で、素材の味を引き立てる

小さじ1(5 cc)あたりの食塩相当量が多い順に並べ替えてみましょう!

食塩	マヨネーズ	酢	しょうゆ	ケチャップ	ぼん酢	みそ	ウスターソース

ヘルスメイトのおすすめレシピ 極上だしでつくる 和風ポトフ

射水市食生活改善推進員研修会 講師 林 洋子 氏 より

【極上だしのとりかた】

《材料》水……………1L
だし昆布…20g
かつお節…30g

- ① 昆布を水につけて火にかける。お湯の温度を60℃に保ち、弱火に40分かけて煮だす。
- ② ポウルにザルと布巾を重ねてかつお節を入れ、①をかつお節にかけて濾す。

*だしをとった昆布やかつお節もアレンジして再利用しましょう!!

【和風ポトフ (材料 2人分)】

じゃが芋…2個 にんじん…1/2本 キャベツ…1/4個
セロリ…1/4本 玉ねぎ…1/4個 ソーセージ…2本
だし汁…4カップ ローリエ…1枚 塩、こしょう…各適量

《作り方》

- ① じゃが芋、にんじんは皮をむいて2～4等分に切る。キャベツは芯を付けたまま、セロリは筋を除き、それぞれ2等分に切る。玉ねぎは芯を付けたまま2等分に切る。
- ② 鍋にだし汁とローリエ、①を入れて火にかける。一煮立ちしたら弱火にして、30分煮込む。
- ③ ②にソーセージを加え、温める。仕上げに塩、こしょうを加え、味をととのえる。

広報いみず「食生活改善推進員のおすすめレシピ」はこちらから▶▶▶



射水市母子保健推進員連絡協議会

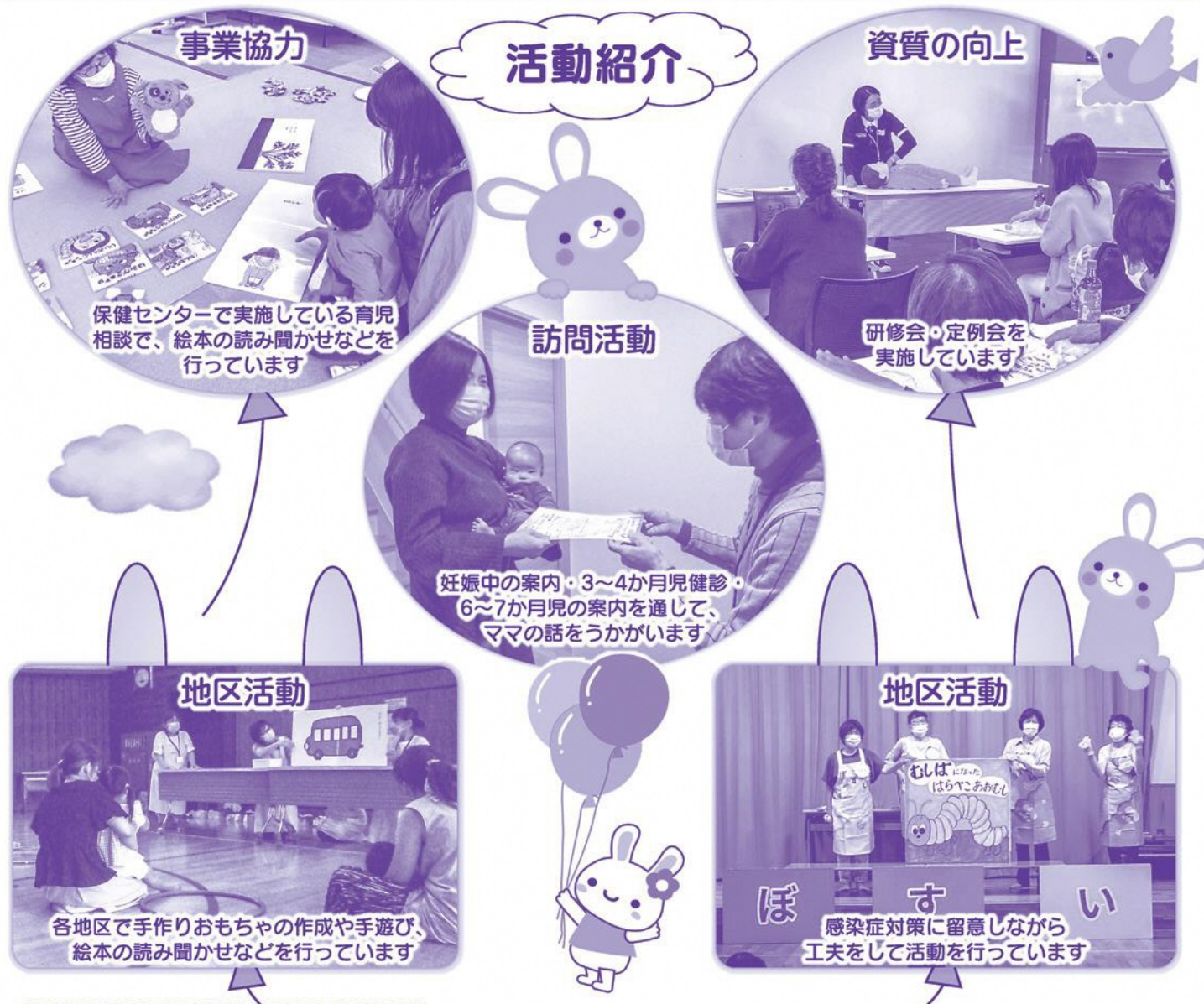
～子どもの笑顔 みんなでつくる子育て支援～

大切な小さな命と未来のために

私達、母子保健推進員は、3年続きのコロナ禍の中で工夫しながら活動を行っています。

3～4か月児健診案内の家庭訪問、むし歯予防の大型紙芝居の作成、七夕作り、アンパンマン体操、ハンドベル演奏等を各地で行いました。また、研修会では「子どもにおこりやすい事故とその手当」について講義と実技で学びました。これからも良き育児支援者でありたいと思います。

会長 森田 信子



子育てをとことん楽しもう!!

お母さんになって、毎日新しい発見の連続だと思います。中には毎日の育児に精一杯で、子育てを楽しむ余裕がない人もいるかもしれません。

- そんな時は、①完璧をめざさない ②時間に余裕を持つ
③周りに頼る（家族だけでなく、市町村に相談して子育て支援サポートを利用する）
④ストレスをため込まず、適度に発散する ⑤家族やママ友と子育てを共有する

お母さんは一人ではありません。お母さんを応援するサポーターは沢山います。母子保健推進員もその一人です。お父さんお母さんが楽しく、子育てできるように活動しています。

いつでも、気軽に声をかけてください。

