



# 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「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



## 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5年度  
会員数 86名

◀活動の様子ははこちらから

## 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5年度  
会員数 330名

◀活動の様子ははこちらから

## 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5年度  
会員数 262名

◀活動の様子ははこちらから





# 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～

## 大切な小さな命に 伴走型支援

私たち「母推さん」は、訪問活動や地区活動を通じて、育児を頑張っているママやパパの子育てを応援しています。地区活動では大型絵本の読み聞かせやリズム体操、おもちゃ作り等を行い、親子の楽しい時間を過ごせるように支援しています。また、子育てについての悩みや不安を抱えている方には、気持ちに寄り添いながらお話をおうかがいし、相談先などを紹介しています。伴走型支援として切れ目のない援助が届くよう、これからも努めていきたいと思っています。

会長 森田 信子

### 事業協力



育児相談で、ママ達が参加しやすいようにお手伝いをしています。



### 訪問活動



妊娠中・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。

### 資質の向上



研修会や定例会を実施しています。

### 地区活動



各地区で手作りおもちゃの作成や絵本の読み聞かせなどを行っています。

### 地区活動



親子で魚つりや手遊びを楽しみました。

### ワンポイントアドバイス

## 転落事故と予防方法

- 〈寝返りによる転落〉寝返りをするようになるとベビーベッドやソファなどから転落する事故が多くなります。ベビーベッドを使用する時は、常に柵を上げて使用しましょう。
- 〈階段やベランダ、窓からの転落〉階段からの転落や、ベランダの柵の間からすり抜け転落する事故もめずらしくありません。階段には必ず転落防止の柵を取り付けましょう。また、窓には高い位置に補助錠をつけましょう。ベランダや階段、窓の近くには踏み台になるものを置かないようにしましょう。

子どもは、運動機能の発達とともに様々なことができるようになります。その一方で事故にあうおそれが出てきます。事故の大半は、大人のちょっとした配慮や前もって環境を整えることで防ぐことができるものが多いです。

今回は、そんな事故の中でも転落予防についてお伝えしました。







# 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～

## 祝「富山県知事厚生部門功労表彰」を受賞

当協議会は、平成18年の設立以来、地域での健康づくり活動に力を入れ継続してきたことが認められ、富山県知事厚生部門功労表彰を受賞しました。

がん予防や早期発見の普及啓発活動として、がん検診の受診勧奨用の回覧板を発行したり、保育園・幼稚園のお母さんを中心に乳がん予防のパンフレットを配布しています。また、会員の資質向上のための研修会を開催し、地域での運動習慣を拡げるため、ウォーキングマップの作成や、軽体操を行っています。今後も地域に根ざした活動を大切にしていきたいと思います。

会長 尾上 明子



## 運動の実践普及

さわやかな秋空のもと、足洗湊公園で正しいウォーキングを学び、実践しました。



## がん検診受診勧奨グッズ



みなさん、定期的に  
がん検診を受けましょう!!

## 地域住民の健康づくりに協力

地区の文化祭、敬老会等で、血圧測定やパネル展示等を行っています。



## がん検診受診勧奨活動

5月29日 アルビス大島店でがん検診の受診勧奨イベントを開催しました。



## 会員研修会の開催

『特定健診の見方・活かし方と生活習慣病予防』について学びました。



Let'sトライ! IMIZUSHI 健康<sup>エイト</sup>8  
～8つの行動目標で健康寿命をのばそう～



目指そう! いつもの生活に  
+10 (プラステン) の運動を!







# 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～

## 次世代への食育

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類となり、より活動が活発に実施されるようになりました。食改では、今年度より「日本の食文化を守り、そしてつなごう！～につぼん縦断！郷土・伝統料理教室～」の新事業を実施し、地域の食材を生かした郷土料理や、地域や家庭で受け継がれてきた伝統の味、箸使い等の作法など、次世代へ伝える食育を推進しています。

私たちヘルスメ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、活動していきます。

会長 竹苗 典子

### 小杉支部



三世代ふれあいクッキングセミナーで世代を超えた交流を楽しみました。

### 大門支部



日本の食文化や郷土料理について学び、料理を楽しみました。



## 地区活動紹介



### 下支部



伝達講習会では、クイズ形式で楽しく知識を深めました。

### 新湊支部



災害時の食事を学び、パッククッキングに挑戦しました。

### 大島支部



地域のふれあい祭りで1日の野菜摂取目標量350gの計量体験をしました。

Let'sトライ! IMIZUSHI 健康 <sup>エイト</sup>8  
～8つの行動目標で健康寿命をのぼそう～



1日5皿の野菜料理で ビタミンA ビタミンC ビタミンE  
いみずのACE (エース) をねらえ!