



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

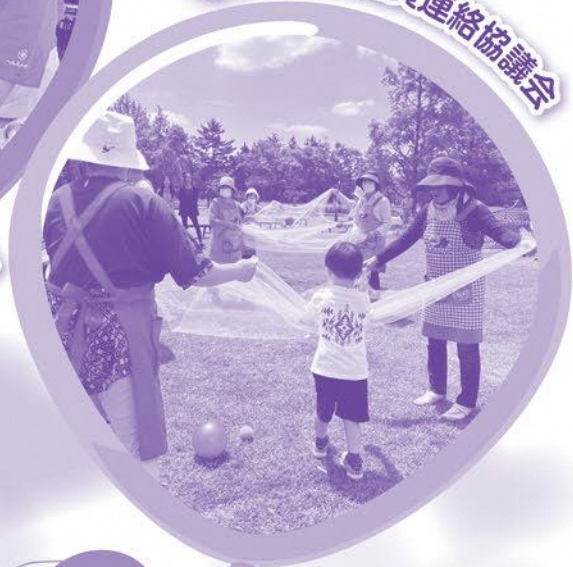
心ひとつに 支えあおう みんなの射水



ヘルスボランティア連絡協議会



食生活改善推進協議会



母子保健推進員連絡協議会



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

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6年度
会員数 309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6年度
会員数 249名

◀活動の様子ははこちらから

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6年度
会員数 83名

◀活動の様子ははこちらから

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～



広げよう！つなごう！
支え合う地域の輪





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～

広げよう!! 健康づくりの輪

ヘルスボランティアは、市から委嘱を受け「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健康づくり活動を行っています。

昨年に引き続き、がん検診の受診勧奨活動としてケーブルテレビでがん検診の受診を呼びかけました。がんは早期発見・治療するほど治りやすい病気です。10月のピンクリボン月間には、市内保育園・幼稚園児の保護者に乳がん検診・子宮がん検診の受診勧奨のチラシを配布しました。

また、会員の資質向上のため研修会を開催し、今後も地域の健康のニーズを把握し、健康づくりの輪を広げていきます。

会長 岡田 静子



地域の皆さんと一緒に
運動を楽しんでいます!



心肺蘇生法・AEDの使い方を学びました



受診勧奨活動で配布



がん検診時の
託児協力もしています



健康づくり講演会で肩こり・腰痛予防体操!

一日頃から地域や社会とのつながりを

災害への備えとして、地域や社会とのつながりを持つことが大切です。家族や地域の人達、友達とあいさつを交わしたり、おしゃべりしたり、普段から顔見知りの関係を築くことで、いざという時にお互い助け合うことができます。このような「社会とのつながり」は、災害時の備えに加えて、フレイル（※）予防や健康寿命の延伸にもつながります。

※「フレイル」とは、筋力や心身の活力が低下した状態のこと





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～

食で育むからだとこころ

射水市食育推進計画の基本理念は「射水の恵みを育み 射水の恵みに生まれ 健康でこころ豊かな人が育つまち」となっています。しかし、射水市の現状として、若い世代で朝食を食べない人が多いこと、野菜料理を1日小鉢5皿以上(野菜350g)食べる人が減少しているなどの課題があります。

私達ヘルスメイトは、地域に根ざしたボランティアとしてこのような問題に取り組み、小さいお子さんから高齢者まですべての世代において、健康でこころ豊かな人が育つよう食育を推進していきます。

会長 福田 靖子

朝ごはん
食べていますか?



簡単にできる
朝ごはんの
作り方を
学びました。



正しく箸が持てるかな?

食改さん手作りの
箸つかみゲームで、
お箸の持ち方を
練習したよ!



キャラクターの
お口に、いくつ
食べ物を運べる
かな?



食事バランスガイドをご存じですか?



バランスよく食べる習慣を
身につけよう!

備蓄食品 用意していますか?

災害時はたんぱく質や野菜が不足しやすくなります。備蓄は、常温保存が可能な食べ慣れた食材を多めに常備し、使ったら買い足す「ローリングストック法」がおすすめです。

主食



主に炭水化物の供給源

長期保存できる
ご飯やパン など
バックご飯
(缶詰パン、カンパン
ホットケーキミックス
乾麺 など)

主菜



主にたんぱく質の供給源

肉や魚の缶詰
レトルト食品 など
(焼き魚、さば煮
シーチキン、カレー
牛丼 など)

副菜



主にビタミン等の供給源

野菜ジュース、漬物
乾物、常備野菜 など
(梅干し、ひじき
わかめ、切り干し大根
玉ねぎ、人参 など)

その他



乳製品や果物・嗜好品等

水・乳製品、嗜好品
栄養補助食品 など
(ロングライフ牛乳
果物の缶詰、お菓子
インスタントみそ汁 など)

水は1人1日
3リットル





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～

大切な小さな命の応援団として

私たち母子保健推進員は、子ども達の笑顔と元気な声が地域にあふれることを願って活動しています。

近年、男性の育児休暇取得率が増加しており、男性の育児参加の機会も増えています。夫婦で子育てをする中で大変なこともあります。子どもの成長の早さに驚いたり、かわいい笑顔に癒されたりと、喜びやうれしさを感じる場面も多いと思います。地域で楽しく子育てができるように、私たち母子保健推進員も訪問や地区活動を通じてサポートしていきたいと思います。

会長 森田 信子

活動紹介

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

支援センターで手あそびや
大型絵本の上演を行いました



地区活動

育児相談等で、
ママ達が参加しやすいように
お手伝いをしています



事業協力

妊娠中・3～4か月児・
6～7か月児の案内を通して
ママのお話をうかがいます



訪問活動

研修会や定例会を
実施しています



資質の向上

災害に備える

ワンポイントアドバイス

近年、地震や台風、大雨等の災害が多発しています。いざという時の為に、
日頃から備えておくとう安心です。

<赤ちゃんのための避難グッズ>

- 母子健康手帳、保険証等：常に持ち出せるようにしておき、非常時も忘れず携帯しましょう。
- ミルク：災害時は緊張や疲れから、母乳が出づらくなるケースもあるため、液体ミルク等もストックしておくとう安心です。
- 離乳食：そのまま食べられる瓶詰やレトルトタイプが便利です。食べなれた離乳食を用意しておきましょう。
- スプーン、紙コップ：哺乳瓶の消毒ができないときは、紙コップを使ってミルクを飲ませる方法もあります。
- 抱っこ紐：避難の際や、避難所で両手が使えるように、抱っこ紐があると便利です。

モノを備えるだけが防災ではありません。妊娠中や産後の女性、乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされます。いざという時のために、普段から挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域のイベントに参加してみたいはいかがでしょうか。

