



# 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  
射水市ヘルスポ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



## 射水市健康づくりボランティア設立20周年に寄せて

射水市長 夏野 元志

健康づくり推進員の皆様には、日頃から地域において、幅広い世代への健康づくり活動にご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

昨年の「射水市制20周年記念式典」では、食を通して地域の健康づくり活動を推進されている食生活改善推進員、子育て家庭と行政のパイプ役として活躍されている母子保健推進員、地域での運動の普及やがん検診の受診勧奨などを展開されているヘルスポランティアの中でも、長きにわたり団体の中心になって活動されている方々に感謝状を贈呈させていただきました。各協議会の皆様におかれましては、今後ますますのご隆盛と更なるご活躍をご祈念申し上げます。

さて、本市は健康寿命の延伸という目標を掲げ「第3次射水市健康増進プラン」をはじめとする各々の計画に基づき、健康づくり活動に取り組んでおります。引き続き、推進員の皆様との連携を密にさせていただきながら、食生活や子育て支援、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、各段のお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

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  
市制20周年記念特別感謝状が贈られました

令和7年11月1日の射水市制20周年記念式典にて

ヘルスポ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





# 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～

## 20周年の節目を迎えて

射水市の合併に伴い、私たち食生活改善推進協議会も20周年の節目を迎えました。食改が地域における健康づくりの担い手として必要とされてきたのは、これまで協議会を築き上げてきた先輩方や会員の皆様の強い絆があるからと確信しております。12月には会員への感謝の気持ちを込めて記念交流会を開催し、食の学びを深め、楽しい音楽とトークで有意義な時間を過ごしました。これからも人と地域を大切に、健康第一に楽しく活動を続けてまいります。

会長 福田 靖子



## 射水市食生活改善推進協議会 20周年記念交流会（12月4日）

### 第1部 記念講演

「セルフケアのための薬膳～医食同源～」  
富山大学名誉教授 鏡森 定信 先生

### 第2部 座興

「ギター弾き語り 邦楽演奏」 こま 独楽ちゃん

### 第3部 交流会



お米と魚の健康効果について学びました。  
富山の寿司はスゴイ?!



こま  
独楽ちゃんの軽妙なおしゃべりに笑いあり、また美しい音色に聴き入り、至福の時間でした。

各地区の情報交換など、楽しく話し合いました。



三世代クッキング

## 活動の1コマ

生涯を健康に過ごすために、子どもの頃からの食習慣が大切です。  
食改は、次世代の食育に取り組んでいます。



学生への食育教室

## 食生活改善推進協議会とは

「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7年度  
会員数 241名

活動の様子はこちら▶▶





# 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～

## 未来のこども達の応援団

私たち母子保健推進員は、「地区活動」「家庭訪問」「事業協力」「研修会」の4本柱で活動し、地域と行政を結び、子育てを楽しめるよう支援しています。少子高齢化と人口減少が進み、子育ての環境や構造が大きく変わりつつあります。その中で、「子育てするなら射水市で」という心と心をつなぐ輪が広がっていくよう、楽しく活動を続けていきたいと思えます。

会長 森田 信子

## 地区活動紹介

5つの地区で子育て支援の活動を行っています。季節の行事を取り入れたり、手遊びやおもちゃ作りなどを企画し、親子で楽しく過ごせるよう工夫しています。ぜひあそびに来てくださいね。

小杉地区  
あそびの広場

ミニ運動会の後「お弁当箱の歌」に合わせてパネルシアターと一緒に歌いました♪



大島地区  
ほかほかタイム

12月のクリスマス会では、ハンドベルでクリスマスソングを演奏しました。



新湊地区  
すくすくひろば

大型絵本の読み聞かせを行いました。  
みんなで「ぴょん！」



大門地区  
保育園訪問

むし歯予防の大型紙芝居を上演しました。  
お子さんに歯みがきや健康な体づくりの大切さについて工夫して伝えています。



下地区  
ほほえみランド

久しぶりのミニ運動会。中でも玉入れが大人気でした！



## 母子保健推進員連絡協議会とは

「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7年度  
会員数 83名

活動の様子はこちら▶▶





# 射水市ヘルスポ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～

## 射水市ヘルスポランティア連絡協議会設立20周年

私たちヘルスポランティアは、地域で健康づくり活動を行っています。このたび、射水市ヘルスポランティア連絡協議会は、設立20周年となります。去る11月20日に記念交流会を開催しました。

交流会では、協議会20年のあゆみを振り返りました。私たちヘルスポランティアの活動を支えてくださった先人に感謝し、これまで活動が続けてこられたのは、地域の皆様のご理解とご協力の賜物と思っています。グループトークでは、地区活動の課題や今後の活動について話し合いました。

これからも、健康寿命の延伸を目指し、さらに活動を活性化して健康づくりの輪を広げていきたいと思ひます。

会長 岡田 静子



がん検診の受診勧奨や  
託児の協力をしています



「忘れないで！がん検診」  
受診勧奨グッズ作成・配布

健康づくり講演会で  
タッチケア



## 活動紹介

太極拳で楽しく体づくり



ヘルスポランティアおすすめ  
10分で歩けるウォーキングコース

からだを動かすと消費エネルギーを増やすことで内臓脂肪が減少、お腹まわりがスッキリします。



ヘルスポランティア小杉支部のおすすめコース  
下条川沿いの藤井右門庵と竹内源造記念館コース 約10分

ウォーキングコースマップは、ヘルスポランティアへお聞きください



ヘルスポランティア連絡協議会とは

「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7年度  
会員数 307名

活動の様子、ウォーキングコースはこちら▶▶

