

# 健康づくりのお手伝い



地区保健推進員は、市から委嘱を受け、地域の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。その活動内容と各地区の推進員を紹介します。

元気に育ってね

## 健康と栄養の知識を地域の人たちに

地区保健推進員は、健康と栄養の知識を広める活動を行っています。

平成26年度は「つながろう！健康の輪」をスローガンとして、赤ちゃんからお年寄りまでさまざまな年齢層を対象に、次のような活動を行います。

- 赤ちゃん相談（4カ月児・10カ月児）：離乳食の紹介と試食提供
- 1歳6カ月児健診：手作りおやつとの紹介と試食提供
- 成人健（検）診・女性の検診：推進員活動のPRや研修会で学んだことの紹介
- 健康・福祉まつり：推進員活動の紹介、健康体操や健康食の紹介と試食提供など
- 伝達講習会：推進員が学んだことを地域の皆さんに伝える講習



地区の皆さんに健康体操を紹介

## 会の開催

○ そのほかの活動：各種制度の普及や紹介など、市の保健事業の推進

## 推進員は お母さんの相談役

赤ちゃん相談では赤ちゃんの食生活の大切さを理解してもらうため、離乳食の紹介と試食の提供を

行っています。

子育ては答えが1つではありません。育児書では分からないことも多くあります。子育てについての悩みや不安を抱えるお母さんたちの相談役としても推進員はとも頼りになる存在です。

平成26年度地区保健推進員は左表の通りです。あなたの周りでもさまざまな健康づくりの取り組みを行っていただきますので、気軽に声を掛けてください。

### あなたも地区保健推進員になりませんか

市では、地区保健推進員として市民の健康づくりのお手伝いをしてくれる人を募集しています。

対象：市内在住で、「みんなの健康教室」(11～2月開催予定)を受講した人

### 親子が楽しく集う「ちびっこ広場」

子育て中のお母さんたちが、親子で遊んだり、情報交換をしたりする場を提供し、地区保健推進員が子育ての支援を行っています。

集まったお母さんたちと子どもたちは地区の保健推進員と一緒に話をしたり、遊んだりします。参加するお母さんたちが連れて

くるのは、首がすわったばかりの赤ちゃんから就園前の子どもまでが多く、思いきり体を動かしたりして、わいわいと楽しいひと時を過ごしています。

子育ての悩みは人それぞれ、答えもさまざまです。気軽にお越しください。

### 下総地区「ちびっこ広場」

日時：5月21日、7月16日、9月17日、11月19日、1月21日、3月18日の水曜日 午前9時30分～11時30分

会場：下総公民館

### 久住地区「ちびっこ広場」

日時：5月21日、7月9日、11月12日、1月21日の水曜日 午前9時30分～11時30分

会場：久住公民館

※くわしくは健康増進課(お27・1111)へ。

### 平成26年度地区保健推進員

	地区	氏名
成田	寺台	神崎 芳枝
	囲護台	加藤 榮子
	成田	政岡 幸枝
	土屋	小森 栄子 熊谷 みち子
遠山	大清水	高仲 孝子
	東和田	大竹 清子
中郷	東金山	大見川 美津子
	赤荻	大徳 真理子
	野毛平	吉川 敏子
豊住	長沼	吉田 智子
		中村 則子
公津	宗吾	神谷 ミツ子
	公津の杜	入江 あけみ
八生	宝田	小川 君枝
	松崎	清水 玲子
久住	土室	小倉 晶子
ニュータウン	中台	福原 照美子
		鈴木 マサ子
		齊藤 禎子
	加良部	福田 孝子
	吾妻	吉安 潤子
		新居 了子
	玉造	石綿 奈美子
若村 弘子		
辻 秀子		
下総	西大須賀	小坂橋 文江
	名木	川瀬 京子
	高岡	大野 幸子
大栄	吉岡	匝 瑳 慶子
	一坪田	萩原 江利子
	松子	宮野 恵子
	桜田	平野 美恵子
	奈土	高木 よし子

### インタビュー



#### 対面での会話を

熊谷 みち子さん

地区保健推進員の活動はさまざまですが、「赤ちゃん相談(4カ月児・10

カ月児)では離乳食の提供をしています。かわいい赤ちゃんたちを見ると、わたしたちが逆にパワーをもらえている気分になりますね。この活動をしていて思うことは「自分の子どもはほかの子と違うのかな」と思っても、相談できずに独りで悩んでいるお母さんが多いことです。特に初めて出産したお母さんに悩みは付き物です。子育ては答えが1つではありません。独りで悩まないで、わたしたちに相談してほしいですね。

#### 地域のつながりを大切に

政岡 幸枝さん

地区保健推進員は、地域の皆さんへ地区の催しなどの機会を利用して知識の普及を図っています。推進員になって多くの人と知り合い、わたし自身も楽しく毎日の生活を送っています。先日も、推進員になったことで知り合った近所の一人暮らしのお年寄りの方に声を掛けられました。健康についての話や世間話をしていたら、気付くと2時間も経っていました。皆さんに頼りにされてい



ることを実感し、地域のためにもっと頑張らなくてはと改めて思いました。皆さんの健康づくりをお手伝いしますので、気軽に声を掛けてください。