

地区保健推進員

# 健康づくりをお手伝い

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。今回は、各地区の推進員を紹介し、活動内容をお知らせします。

## 健康と栄養についての知識を地域の人たちへ

地区保健推進員は、主に健康と栄養についての知識を広める活動を行っています。内容は赤ちゃんからお年寄りまでさまざまです。

平成22年度は「健康で明るい未来へ！」をスローガンに次のような活動を行います。

赤ちゃん相談・4カ月

離乳食の紹介と試食提供

赤ちゃん相談・10カ月

離乳食の紹介と試食提供、絵本

や手作りおもちゃの紹介など

1歳6カ月児健診

手作りおやつを紹介と試食提供

健康教室

健康食の紹介と試食提供など

成人健診

推進員活動のPRや研修会で学

んだことの紹介

女性の検診

乳がんの自己触診法の紹介

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

研修などで学んだことを地域の皆さんに伝える講習会を開催

そのほか

家庭訪問などを通じた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

育児相談では、赤ちゃんのとき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。

子育ては答えが一つではありません

手作りおやつを試食(1歳6カ月児健診)

## 平成22年度地区保健推進員

	地区	氏名
成田	寺台	神崎 芳枝
	土屋	小森 栄子
		熊谷 みち子
	囀護台	加藤 榮子
	成田	政岡 幸枝
遠山	大清水	高仲 孝子
	東和田	大竹 清子
	吉倉	木川 良子
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
	南羽鳥	鈴木 広子
公津	宗吾	神谷 ミツ子
	江弁須	武田 伸子
		形野 秀子
	並木町	石橋 幸子
八生	宝田	小川 君枝
	松崎	清水 玲子
久住	土室	小倉 晶子
	荒海	糸川 節子
	磯部	石橋 貞子
ニュータウン	中台	福原 煦美子
		鈴木 マサ子
		高橋 富江
	加良部	古川 雅世
	橋賀台	吉田 みつ
		黒田 千波
		浅生 美保
	吾妻	吉安 潤子
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
	倉水	町野 美佐子
	大和田	藤原 百合子
大栄	久井崎	横内 さか江
	奈土	吾平 早苗
	吉岡	川島 光江
	桜田	高木 節子
	一坪田	小川 トシ子

せん。「育児書を読んでも分からないことがたくさん」というお母さんたちの相談役としても、推進員はとても頼りになる存在です。

平成22年度の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なっていますので、気軽に声を掛けてください。

### 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するために、地区保健推進員が子育て支援をしています。

子育て中のお母さんたちと子ども

もたちが集まって、地区の保健推進員と一緒に遊んだり、話したりしています。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、思い切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。

子育ての悩みはさまざま、答えもいろいろです。気軽に、ぜひおいでください。

#### 下総地区「ちびっこ広場」

日時 6月16日、7月14日、8月18日、9月15日、10月13日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日、3月16日の水曜日  
午前9時30分～11時  
会場 下総公民館

#### 遠山地区「ミルキーキッズ」

日時 6月9日、9月8日、12月8日の水曜日 午前9時30分～11時30分  
会場 三里塚御料共同利用施設

#### 久住地区「ちびっこ広場」

日時 7月14日、11月17日の水曜日  
午前9時30分～11時30分  
会場 久住公民館

#### 大栄地区「すこやかサークル」

日時 7月6日、8月10日、9月7日、10月12日、11月9日、12月14日、1月11日、2月8日、3月8日の火曜日 午前9時30分～11時30分  
会場 保健福祉館大栄分館

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 地区保健推進員の声

### ちびっこ広場で子育てのストレス解消を



小坂橋 文江さん(西大須賀)

下総地区では、家と家が離れていたり近くに公園などの遊び場がなかったりするので、子ども同士やお母さん同士の交流が少なくなりがちです。このため、「ちびっこ広場」を毎回楽しみにしているという参加者の声をたくさん聞きます。「広々とした会場で、伸び伸びと自由に遊べる広場はとても楽しい」と参加者は大喜びです。

広場で友達のできたお母さんや、帰るときに2階にある図書館で子どもの本を借りて行くお母さんがいたり、推進員に育児の悩みなどを相談するお母さんもいます。多くのお母さんたちに気軽に広場に参加していただいて、それが子育てのストレス解消に役立ってくれればと思っています。