

ソウサシ ホケンスイシンインカイ

匝瑳市保健推進員会

代表者名	かまがた はるえ 鎌形 春枝
設立日	昭和48年
法人格	無し
会員数	215人
入会条件	市健康管理課主催の保健栄養教室受講者
会費	700円



団体の目的	生活習慣病その他の疾病の予防及び健康の保持増進を図るとともに、総合的な保健活動を推進する。（匝瑳市保健推進員設置規則より抜粋）
活動内容(P R)	食生活改善推進員と母子保健推進員の両方を合わせもつ組織です。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市が行う健康づくり事業・母子保健事業等が匝瑳市全体に推進されるよう、市民と行政のパイプ役として会員がお互いに協力しながら活動をしています。
活動日・場所	活動日の指定なし。午前9時から午後3時 活動場所：市内各所

【事務所】

〒289-2144

匝瑳市八日市場イ2408番地1

(匝瑳市保健センター内)

TEL 0479-73-1200

FAX 0479-73-6223

メール

HP

【連絡先】

〒289-2144

匝瑳市八日市場イ2408番地1

匝瑳市保健センター

TEL 0479-73-1200

FAX 0479-73-6223

メール

私たちは 匝瑳市保健推進員会 です♪

匝瑳市保健推進員会は、食生活改善推進員と母子保健推進員の両方の役目を併せもつ組織です。

市が行う健康づくり事業・母子保健事業等が匝瑳市全体に推進されるよう、市民と行政のパイプ役として会員が互いに協力しながら活動をしています。



令和元年度千葉県食生活改善協議会会長表彰者

活動スローガン 私達の健康は私達の手で

食生活改善推進員

- ・わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行う
- ・子どもから高齢者を対象に食育を行う

母子保健推進員

- ・地域の住民が安心して妊娠、出産、子育てができるようサポート

保健栄養教室

保健栄養教室は、保健推進員を養成するための教室です。各地区の区長や保健推進員から推薦された方が対象で、匝瑳市の保健事業や健康づくりに関する基礎知識を学びます。4日間すべて受講し、翌年度に市から委嘱を受けて保健推進員として活動していただきます。

今年度は50名の方が受講されました。

【4日間の主な内容】

- ・保健推進員の活動
- ・匝瑳市の保健事業
- ・調理実習
- ・運動研修
- ・現役推進員との交流会



今年度の活動を紹介します

～私たちは匝瑳市の健康管理課事業の協力をしています～

◎離乳食教室 (活動会員数42名)

5～11か月のお子さんを持つ保護者を対象とした教室で、調理の補助や赤ちゃんの子守りをしています。



◎わんぱくクッキング (活動会員数40名)

2歳児以上の幼児と保護者の料理教室です。紙芝居での食育、調理の補助、見守り、子守りをしています。



◎スマイルママクラス

(活動会員数15名)

産後ヨガとママ同士の交流教室で受け付けや赤ちゃんの子守りをします。



◎健康まつり (活動会員数25名)

市の農業まつりで健康情報の提供を行います。今年度は、1日の野菜350gクイズ等を実施しました。



◎郷土料理伝承

(活動会員数63名)

中学校2年生へ郷土料理を伝える活動をしています。八二中・野栄中では下総雑煮、性学もちの違いについて、八一中では太巻き寿司について知らせました。

巻きすの使い方やバラの花の巻き方を教えています。



◎生活習慣病予防

(活動会員数18名)

検診の受診率向上のためにできることを考えて、市内の商業施設でがん検診受診勧奨を行いました。



市のガン検診は受診されていますか？

年間1人あたり1回の協力をしています。

中央地区 ふれあい給食 会員34名

地区社協の依頼により、年間2回のふれあい給食を実施しました。今年度のメニューは、高齢者の嗜好に合った食材を選び、野菜を多めに、やわらかく食べやすいものを取り入れました。また、季節感を感じられるように芋ようかんを作って添えました。調理に携わる推進員の細菌検査、手洗い、手袋やマスクの着用など、衛生管理に気を付けて作業をしました。出来上がったお弁当には、減塩、肥満、生活習慣病予防のパンフレットを添付し、ご家族の方に見ていただけるようにしました。



匝瑳地区 ひとり暮らし高齢者へのお弁当づくり 会員18名

10月20日、11月17日、12月8日に匝瑳コミュニティセンターでひとり暮らし高齢者へのお弁当作りを行いました。栄養バランスが良く、高齢者が食べやすい献立を考え、味付けや彩りにも配慮しました。皆で協力し合って、楽しく作業することができました。お弁当には、シニア世代の健康と食生活に関するパンフレットや食材の持つ栄養効果を紹介したチラシを添え、いつまでも元気で過ごしていただけるように呼びかけました。皆さんから「楽しみにしています、美味しかったです。」とのお言葉をいただきました。



飯高地区 サテライトデイサービスお弁当作り 会員23名

11月3日(火)飯高特別支援学校体育館で地区社協サテライトデイサービスが行われました。保健推進員で76食のお弁当を作りました。肉、魚、たまご、野菜、果物といろいろな食材を使って、栄養のバランスや衛生面に気を付けて6品目を作りました。健康マイレージを配布してポイントを集めながらの健康づくりと保健推進員活動についてPRしました。後日、「お弁当よくできていて美味しかった。」と言われて、とてもうれしく活動の励みになりました。



椿海地区 椿海保育園親子太巻き寿司体験 会員16名

11月に、椿海保育園の年長組親子30組を対象に千葉県の郷土料理である太巻き寿司体験を実施しました。推進員が作り方を説明しながら「梅の花」を親子で作りました。2本目は、親子でオリジナル太巻き寿司を作りました。上手に出来上がった寿司を顔の横に付けたり、とても楽しそうに写真を撮っていました。「雪だるま」「バラの花」「四海巻」を推進員が作って見せて、親子で試食してもらいました。郷土料理がさらに身近に感じてもらえるとうれしいと思いました。



豊栄地区 サテライトデイサービスの弁当作り 会員14名

お弁当メニューは、主食にさつまいもご飯、主菜にお豆腐ハンバーグと栄養バランスを考えて工夫しました。調理作業も手際よく進められました。参加した方々からも、「美味しかった、楽しみにしています。」等のお言葉をいただき、今後の活動の活力になると感じました。

また、社会福祉協議会の認知症講習会が行われて、推進員も参加しました。認知症サポーターとして生活圏内で活かせたらと思います。



豊和地区 サテライトデイサービス 会員21名

地区社協の依頼により、サテライトデイサービス高齢者のお弁当作りをしました。管内各市おすすめレシピを参考にしてメニューを決めました。塩こうじ汁は、塩分濃度0.7(ちょうどよい)で提供しましたが、具だくさんだったので旨味が多く、味は濃く感じられました。また、家庭の汁物を持参していただき、塩分測定を実施しました。参加された方々にとても好評でした。



共興地区 地区民運動会 会員15名

6月1日に共興地区民運動会が開催されました。私たち保健推進員は、ピンクのエプロン姿で敬老来賓受付けと接待を行いました。パン食い競争や人物探しなどたくさんの競技に奮って参加し、地域の方々と楽しく交流することができました。昼食時には、健康マイレージを配布しました。参加者の皆さんは、私たちの説明を真剣に聞いてくれました。



野田地区 ポリ袋を使った料理 会員14名

野田地区保健推進員の自主研修会として、ポリ袋を使った料理の調理実習を行いました。メニューは、炊き込みご飯、サンマ梅煮、チキンロールのトマト煮、さつまいものレモン煮、もやしのナムルです。油、砂糖は使わずに、調味料が少なくてもできるヘルシーな料理でした。ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いて、湯せんにかけるだけでおいしく調理ができることがわかりました。



須賀地区 サテライトデイサービスの弁当作り 会員18名

社協主催サテライトデイサービスのお弁当作りを行いました。旬の食材を使い、味付けに工夫して6品を作りました。始める前には、手洗いや服装チェックをして、衛生面に気を付けて調理をしました。

昭和歌謡ナミキ楽団によるなつかしの歌を全員笑顔で歌いました。その後、シニア世代の食育パンフレットを見ていただきながら、高齢期の食事ポイントについてお話をしました。参加者の皆さんからは、お弁当の味付けについてお褒めの言葉をいただきました。



吉田地区 合同防災訓練 会員24名

11月に行われた吉田地区合同防災訓練の中で、災害食コーナーを保健推進員が担当しました。ポリ袋調理でマーボー高野豆腐とわかめごはんを作りました。地域の参加者から、思ったより味が美味しいとの声も聞かれて災害食への関心が高まったように感じました。はじめよう！グー・パー食生活のパンフレットを配布し、食育の推進も同時に行いました。

高齢化が進む中、みんなで助け合うことの大切さを感じた活動でした。ピンクのTシャツを着ての活動に、明るくて若々しくて目立って良いと好評でした。



平和地区 会食のつどい 秋のデイサービス 会員14名

平和地区では地区社協から依頼されて、秋と桜まつりの年2回、地域の高齢者へお弁当を提供しています。この機会を通して、保健推進員活動として歯の大切さについて説明し、パンフレットを配布しました。

今年のお弁当は、タコの炊き込みごはん、豚肉とサツマイモの揚げ物の酢和え、干しぶどう入りポテトサラダ、もやしとわかめのスープです。参加者の皆さんから「とても美味しかった、春も楽しみにしています。」という声が聞かれました。



栄地区 サテライトデイサービスのお弁当作り 会員12名

地区社協の依頼により栢田地区の高齢者を対象としたサテライトデイサービスに保健推進員9名でお弁当を作りました。秋の食材を使い、野菜中心で塩分に気をつけたバランスの良いお弁当作りを心がけました。「とても美味しくて色合いもよく、やさしい味がする。」と大好評でした。

ナミキ楽団による懐かしい歌やビンゴゲームで大いに盛り上がりました。

