



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

保険推進員協議会

活動紹介

皆さんは、日高町には保健推進員という方々がいるのをご存じですか？

日高町には総勢56名の保健推進員がいて、地域の健康づくりに向けて活動しています。今月号では、今年度の活動について紹介します。

■こんにちは赤ちゃん事業への協力

生後4ヶ月までの乳児のいる家庭に保健師と一緒に訪問し、子育ての不安や悩みを聞き、相談相手になります。

■赤ちゃん健診・子育て支援センター等保健事業への協力

保健推進員は母親としての長年の経験から、地域の若い母親や父親へ子育てのサポートをしています。

■健康まつり

町民の方の健康に対する理解を深めるため、ヘルシー試食を提供しています。

■クッキングサークルの開催

7月～10月まで毎月活動し、ヘルシーメニューを考案・調理し、健康まつり試食メニューを検討しています。

■樹魂まつりへの出店

日高地区と門別地区の交流や、特産物を町民の方に知っていただくため、地元食材を使った「つぶ飯」や「つみれ汁」を出品し、好評をいただいています。



■親子料理教室の開催

主婦としての経験を活かし、小学生とその親を対象とし、魚のさばき方や料理の基礎などをアドバイスしたり、お手伝いをしています。



■男の料理教室の開催

単身赴任や一人暮らしなど男性が料理を作る機会も増え、食生活の向上を図るため、男性対象の料理教室を開催しました。



■学習会の実施や研修会への参加

『傾聴ボランティア講習会』『認知症サポーター養成講座』などに積極的に参加して今後の活動に活かせるよう知識を深めています。

■介護や健康等についての相談を受け付け、保健師に連絡します。

相談を受け付け、保健師に連絡します。

3月1日～3月7日

「子ども予防接種週間」

- 予防接種について理解や関心を高め、接種を普及することがねらいです。
- 入園・入学前のお子さんについては、予防接種の状況を再確認することをお勧めします。
- 麻しん風しんの対象となる就学前、中学1年生、高校3年生は、春休み等を利用して接種しましょう。

特定健診忘れていませんか？

平成22年度の期日は、平成23年3月31日です。

年1回特定健診「メタボ健診」を受けましょう

「病氣を見つける健診」から「予防のための健診」へ

【実施期間】 平成22年5月1日～平成23年3月31日

【対象】 ・平成22年4月1日から継続して日高町国民健康保険に加入しており、年度内に40～74歳になる方

・75歳以上の後期高齢医療受給者の方

※妊産婦さんや長期入院されている方、施設入所されている方は対象になりません。

【申し込み】 受診前に必ず申し込みして下さい。(受診予定日の一週間前まで)

日高町役場保健福祉課 電話 01456-2-6183

日高総合支所住民生活課 電話 01457-6-3173

【料金】 <個別健診> 1,700円 (75歳以上 338円)

※住民税非課税世帯の方は、無料になります。課税状況を確認するための同意書を提出して下さい。

【方法】 <個別健診> 門別国保病院、日高国保診療所、

勤医協厚賀診療所、富川駅前クリニック

(※集団健診は今年度終了しました)

【その他】 ※受診券は、申し込みのあった方に発行します。

※各医療機関の日程や時間帯は申し込み時に説明します。

※国民健康保険以外に加入している方は、事業所にお問い合わせ下さい。

保健推進員さんの

おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介するコーナーの第3回目。

今回は、平成21年9月のクッキングサークルで調理したメニューの中から「かぼちゃのヨウカン」をご紹介します。こちらは、健康まつりでのヘルシーメニューにも採用されました。

▼材料 <4人分>

- ・かぼちゃ(正味)・・・400g
- ・砂糖・・・・・・・・・・80g
- ・水・・・・・・・・・・200cc
- ・寒天・・・・・・・・・・2g



▼作り方

- ①かぼちゃの種と皮を取ってから、蒸し(ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱しても良い)、熱いうちに裏ごしする。
- ②鍋で水を沸かし、寒天を煮溶かし、砂糖、かぼちゃを加え弱火で焦がさないように5分ほど煮る。
- ③あら熱をとって水に濡らした型に移し冷蔵庫で冷やし固める。

寒天はいろいろなものに応用が効きますので、牛乳や果汁などを固めれば、お子さんの手軽なおやつにもなりますのでおすすめです。

是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

