

日高町保健推進員協議会活動紹介

町には総勢56名の保健推進員が、各地区に数人ずつ在席しています。

皆さんの地区の保健推進員はご存じですか？

様々な活動や保健事業への協力で地域の健康づくり等に関わっています。

こんな活動をしています

- ・クッキングサークル（健康まつりで提供する試食を試作しています）



- ・健康まつり(200食無料提供しました)



- ・樹魂まつり(毎年つぶ飯とますのつみれ汁を販売しています)



- ・児童館への健康教育（子ども達に朝ご飯の大切さを伝えました）



ほかにも…

- ・乳幼児健診、乳児相談での協力
- ・保健師と同伴の赤ちゃん訪問
- ・両地区の推進員との交流会
- ・スキルアップのため研修会参加
- ・役員会など

様々な場面での保健推進員の活躍に注目してください。

*令和2年4月より活動する保健推進員も募集しています。

【お問い合わせ先】日高町役場健康増進課 電話01456-2-6571



町の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します。

第2回目も8月のクッキングサークルで厚賀地区の保健推進員さん方が調理したメニューの1つです。

にんじんピラフ 材料(米2合分)

米2合、にんじん1本、ブロックベーコン30~50g、バター 20g、パセリ少々、塩小さじ1

作り方

- ①にんじんはすりおろす。ベーコンは5mm角に切る。
- ②パセリ以外の材料を炊飯器に入れ炊く。
- ③炊きあがったら刻んだパセリを散らす
(写真はイタリアンパセリ)



今年もやります！！ 福岡永告子先生の運動教室

毎年、好評いただいている福岡永告子先生（一般財団法人地域ウエルネス・ネット）による運動教室を行います。丈夫な骨、美と健康をめざして運動しませんか？

骨粗しょう症予防教室 参加者特典★骨密度測定★

- 日時・場所：令和2年2月10日(月) 13:30～15:30 門別総合町民センター
- 内 容：・骨密度測定
・健康運動指導士による運動・講話
・管理栄養士による「骨を強くする食事について」の講話
- 対 象：日高町民の方
- 持 ち 物：動きやすい服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物など

【お申し込み締め切り】 令和2年2月5日(水)まで

【お申し込み先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

妊娠された方へ

妊娠届の提出は予約制です！

～妊娠がわかったらお電話ください～

町では、妊娠期から出産、子育て期の支援の第一歩として、妊娠届提出時に保健師から母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を発行しています。

今年度より、妊娠届の方法が変更となりました。

ご不便をおかけしますが、母子保健サービス充実のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<妊娠届の提出方法>

妊娠がわかったら早めに妊娠届を提出しましょう。

- ① 下記の予約先まで妊娠届提出の予約をする。(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)
- ② 予約日に妊娠届と妊婦アンケート(任意)を記入し提出する。
- ③ 地区担当保健師と妊婦面接し、母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を受け取る。

<他市町村から転入された方へ>

- ・日高町の妊婦一般健康診査受診券を発行します。
- ・日高町で妊娠届を提出していただく必要があるため、下記まで予約をしてください。(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)

<妊娠届出時の持ち物>

- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの。

<妊婦面接とは>

体調や妊娠に伴う心配ごとなど、個室で保健師が妊婦さんにお話をうかがうものです。

30分程度かかりますので、お時間に余裕がある日に予約をしてください。

また、妊娠届を提出したときだけでなく、後日、妊娠中の経過を一緒に確認させていただくため妊婦訪問をさせていただきます。

<予約・お問い合わせ先>

門別地区 日高町役場 健康増進課 保健師 電話 01456-2-6571

日高地区 日高総合支所 地域住民課 保健師 電話 01457-6-3173

※予約時に地区担当保健師が不在の場合は、後日担当保健師から折り返しご連絡いたします。

