

ヘルス・トリビューン  
**HEALTH TRIBUNE** vol.11  
～ 健康の護り手 ～

February.2013

# ～がんばっています、健康づくりボランティア～

Health is not built in a day

『自分の健康は自分自身で守りたいもの』そんな思いで活動しているのが健康づくりボランティアです。地域や学校、市のイベントなどに出かけて健康づくりを呼びかけるボランティアさんたちの活動をご紹介します。また、健康について興味のある方なら、養成講座を受講すればどなたでもボランティア活動ができます。みなさんも参加してみませんか。

## 母と子の健康のために ～母子保健推進員～

妊産婦や乳幼児のいる家庭を訪問して子育て中のお母さんの相談相手となり、市民と行政とのパイプ役としての役割を担っているのが母子保健推進員です。

昭和47年から始まった母子保健推進員制度は、平成5年には協議会を設立し、先頃設立20周年を迎えました。

現在46名の会員が、子育て応援訪問、保育ボランティア、市の事業での母子保健関係のお手伝いなど、母子保健に関する様々なボランティア活動をおこなっています。



### 《活動内容》

#### ○子育て応援訪問

乳幼児健診未受診世帯や保健師から依頼のあった世帯への訪問をして、健診の受診勧奨をしながら保護者からの子育て相談に応じています。保健師などの関係機関とも連携しています。

#### ○保育ボランティア活動

那覇市療育センターやダウン症児をもつ親のサークルからの依頼を受けて、保護者が安心して、交流会や研修に参加できるように、毎月1回保育ボランティアをしています。

#### ○思春期教室

小学生から高校生ままでを対象に、手作りの胎児人形や妊娠シミュレーターを使って、生命の尊さや喫煙が胎児に及ぼす影響などについて伝えています。また、子育てイベント会場などにおいても啓発活動をしています。



▲妊娠シミュレーターで妊娠体験中!

#### ○食育活動

3歳児健診会場に「お弁当づくり」コーナーを設け、朝食の大切さや生活リズムを整えることの大切さを伝えています。

#### ○育児サークル

泉原自治会において、地域の親子が集う場として育児サークル「ひよこちゃん」を立ち上げ、毎月1回の活動は親子のふれあいや親同士の交流の場となっています。

## 健康づくりのリーダーとして ～那覇市健康づくり推進員～

行政や関係機関と連携して、地域ぐるみの健康づくり活動を呼びかけるのが健康づくり推進員です。平成7年から活動を開始し、平成15年には協議会が設立されました。



▲早朝ビーチウォーキング In 波の上ビーチ



▲健康ミニ講話(山下町自治会)

現在は約65名の会員が、健康づくり事業の周知や、健診受診勧奨、健康づくり講話などを積極的に実施しています。



▲パネル展示による健康づくり活動の呼びかけ(ミニ健康展 in 小禄市営住宅夏祭り)

## 食ですすめる健康づくり ～食生活改善推進員～

生活習慣病を予防するために、規則正しい食事や栄養バランスのとれたメニューの大切さについておしらせするのが食生活改善推進員です。

平成2年から活動を開始し、平成4年には協議会が設立され、今年度は20周年の節目にあたります。現在約100名の会員が、地域や学校、デイサービスなどの場所に出向き、年間300回、延べ1万人以上の市民に食生活改善活動を実施しています。また、地域の食材を利用した料理教室や食生活展などを開催して、食と健康の関係について関心を持ってもらうように活動しています。



▲親子料理教室



▲フードモデルで説明をする食生活改善推進員(食生活展)

## あなたも一緒に健康づくり

ここに紹介したボランティア団体は、市が呼びかける養成講座を修了した方々が登録され、活動をおこなっています。ボランティア活動に関心のある方は、養成講座に参加して、団体活動を通してボランティアを始めてみることもできます。また同ボランティア団体は、サークル活動や自治会、あるいは学校などで、健康づくりについてのテーマで講話を実施したり、料理教室を開催したりする際にも相談にのっています。

実際に健康ボランティアの活動に参加することはもちろん、これらのボランティアを活用していくことも、健康づくりの輪を広げる上で重要なことです。地域や仲間と健康を考えたいときに、ぜひお声かけください。

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

# 0120-309-157 司法書士が無料で相談に応じます!

- 相続と遺言、贈与・・・ 相続手続全般、相続登記について/借金等も引き継がれ、死後3ヶ月以内の手続きが必要ことがあります。法改正により相続税の負担が増やされそうです。
- 成年後見
- 不動産登記
- 差押・仮差押・仮処分・・・ 相手の預金、給料、売掛金、財産などを急ぎ押さえたい方のため、申立書を作ります。
- 借金に関すること
- 会社の登記や企業法務
- 日常生活の法的トラブル・・・ 商品の代金を払わない、貸したお金を返してくれない、敷金を返してもらえない、家賃を払ってくれない、給料の未払いがあるなど、ご相談ください。



よへな司法書士事務所

〒900-0032 沖縄県那覇市松山1-30-1 アーバンビル2F 営業時間:午前9時～午後6時(土日祝休み) <http://www.souzokuyuigon-okinawa.com>

ごーやーで緑のカーテンをつくりませんか。種を無料配布しています♪(地球温暖化対策推進室 ☎951-3392)