

健康こうじょ21はこんな活動をしています！

むし歯予防紙芝居

三歳児健診で興除学区のむし歯が多かったため何か出来ないかと思い、2011年より興除中学校美術部の協力のもと、むし歯予防の紙芝居を作成し始め、2013年に完成しました。2014年には8020の里賞(奨励賞)をいただき、2015年から興除地区の全保育園・おやこクラブで実施しています。



OKAYAMA！市民体操

平成25年に市のプロジェクトのメンバーとして体操を作りました。気軽に取り入れ、運動習慣のきっかけづくり！地域のつながりや世代を超えた交流を図り、絆を深めていくことを目的に広げています。



ウォーキング

歩いて見る風景は、車窓からではみえないところが見えます。そして季節を感じながら人とのふれあいができて、有意義なひと時を過ごすことができます。



お米フェスティバル

健康測定

◎体組成計

体組成計は、体脂肪や筋肉量、骨量など人間の体組成を計測するための機器。

測定した各数値が用紙に印刷されます。

そして体の状態を確認できます。

◎ヘモグロビン測定器→貧血の検査。



KOJO いきいき健康講座

興除学区の皆様と健康こうじょ21推進会と一緒に学ぶ機会として「地域の健康づくり」をテーマにした講演会を年2回しています。



健康まつり in こうじょ

「元気な人が元気なまま過ごせるように！」健康講演会や自分の健康チェックができるコーナーがあります。



来て、見て、体験して！

笑顔いきいき、健康と若々しさを

保ちましょう！



いつまでも元気で長生きできる

3つの生活習慣！

- ・バランスのとれた食生活
- ・歯科口腔の定期的な管理
- ・たっぷり歩こう
- ・ちょっと頑張っ筋トレ
- ・お友達と一緒にご飯を
- ・前向きに社会参加を

★キョウヨウ＜今日用がある＞

★キョウイク＜今日行く所がある＞
が、とても重要です。

メンバーの声

- ◆自分の健康から、興除の人達の健康へのお手伝いを一緒に楽しみませんか？
- ◆健康祭り・ウォーキング・歯の紙芝居など地域の人とのふれあいができて楽しいですよ。
- ◆イベントも、コロナの影響で無くなり家で暇するむなしさ…。外に出てするボランティア活動がどれほどよかったか…つくづく感じた。
- ◆色々な事を経験し、地域の人とふれあうことが出来て、そしてこの地域のことが少しわかりかけています。
- ◆健康を目指して、運動・栄養・社会参加に頑張っていきたい。
- ◆社会参加することで、いつまでも元気で活躍できます。



私たちと一緒に活動しませんか
～メンバー募集中～

健康こうじょ21です！



むし歯予防紙芝居



「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」を目指し「健康市民おかやま21」ができました。健康こうじょ21は「健康市民おかやま21」に基づき、興除中学校区の皆様が健康でいきいきと笑顔で過ごすことができるよう活動しています。興除公民館を拠点に各種団体や保健センター、地域の健康づくり活動に関心のある人が集まり、平成15年に発足、定例会を年12回ほど開催し、活動方針や内容を決めています。

健康市民おかやま21
健康こうじょ21推進委員会

連絡先／興除公民館

TEL/FAX：086-298-2660