

保健所だより

# 「健康市民おかやま21」 推進宣言施設・団体・個人大募集!

「健康市民おかやま21」に賛同し、健康づくりを実践することを宣言した、施設、団体、個人を募集します。どんどん登録して、健康づくりの輪を広げて行きましょう。

## 1健康市民おかやま21って何?

すべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう、市民が主体的な健康づくりに取り組むための指針として策定しました。①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康づくり ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康の6分野で生活習慣改善の目標値を定めています。

## 2どんな宣言をすればいいの?

### 施設・団体の場合

市民の健康づくりを応援するためにしていること、また、これからして行きたいことを宣言して下さい。  
例 「市民の健康づくりを応援するために健康学習に関する講師を派遣します。」等

### 個人の場合

健康づくりを進めるために「～しています」「～挑戦します」など、一人ひとりの健康づくりに関することを宣言して下さい。  
例 「一日10,000歩、歩きます」「毎日、食事は3食、食べます」等

## 3宣言をするとどうなるの?

- ①「健康市民おかやま21推進宣言シール」を発行します。
- ②推進施設、団体、宣言者として登録します。推進施設・団体は、ホームページに「施設名」等を掲載します。



健康市民おかやま21推進宣言シール

## 4宣言した後は?

取り組み状況や結果の報告をして下さい。「こんな工夫をがんばっています。」「こんな効果がありました。」等、経過を報告していただくことにより、同じ目標を持つ市民の励ましにつながるよう報告内容を活用していきます。

## 5申し込み方法は?

※申し込み用紙は、保健所または保健センターにあります。

### 施設・団体の場合

- ①申込書に必要事項を記入し、岡山市保健所または、各保健センターに提出して下さい。
- ②保健所で内容を確認し、後日「推進宣言シール」を発行します。

### 個人の場合

- ①申込書に必要事項を記入し、岡山市保健所または、各保健センターに提出して下さい。
- ②保健所または保健センターで内容を確認し、「推進宣言シール」を発行します。

## お問い合わせ先

### 岡山市保健所保健課

健康増進係 TEL/(086)803-1263  
FAX/(086)803-1758  
中央保健センター TEL/(086)803-1265  
FAX/(086)803-1758  
北保健センター TEL/(086)251-6515  
FAX/(086)251-6516

東保健センター TEL/(086)274-5164  
FAX/(086)274-5102  
西大寺保健センター TEL/(086)943-3210  
FAX/(086)943-5391  
西保健センター TEL/(086)281-9625  
FAX/(086)281-9626  
南保健センター TEL/(086)261-7051  
FAX/(086)261-7035



健康で豊かな  
生活をめざす  
愛育活動の情報誌

VOL. 17  
2003.10

みんなで

# 健康づくりの輪 を広げよう



**明るい笑顔は健康から!!**  
愛育委員会では、それぞれの地域に根ざした健康づくり活動をしています。そして、一人ひとりから、家族・近隣・地域へと健康づくりの輪が広がり、みんなが笑顔で暮らせることを願っています。

♥健康診査はもう受けましたか?まだの方は11月30日(各医療機関の診療時間内)までに受診しましょう。  
♥自分の健康は自分で守りましょう。



## 心のバリアフリーをめざして…

### 西地域

西地域では、三年前から「心の健康づくり」について地域ぐるみで取り組んでいます。

その過程の中で、精神障害とは遺伝ではなく、周りの環境やストレスで誰でもなりうる可能性があるということがわかりました。

そして、「偏見をもたず、あせらず、あきらめず、急がない」を皆が心がけ、理解しあうことが、心も身体も健康な地域づくりにつながることを実感しました。

今後もこの取り組みを続けていきたいと思ひます。



意見交換



研修会のように



愛育委員とおやこクラブとの交流会

## みんなで歯磨き

### 足守、大井、日近、岩田、福谷地区

足守中学校区では、「愛育委員とおやこクラブの交流会」を児童館で行いました。大人25人と子ども20人の参加があり、愛育委員手作りのペーパーサートを使って楽しみながら歯の磨き方など、生活習慣を見直しました。子どもたちは、お母さんの膝に座り真剣な顔で聞いてくれました。参加したお母さんたちからは、「改めて歯を磨くことの大切さがわかりました。」「家に帰って子どもと一緒に楽しく歯磨きをしようと思います。」などの感想がありました。子どもたちが多くの人々とのつながりの中で良い思い出をひとつでもたくさん持って成長してくれることを願っています。



うちわを利用した手作りのペーパーサート

「子育てを大いに楽しんでください。手助けをしますよ。」

## 広げよう!禁煙の輪

### 大元地区

大元地区では、育児相談会場で、乳幼児・妊産婦に及ぼすたばこの害についてのチラシを渡し、皆で考えてみました。そしてたばこの中には、からだによくない有害な物質が含まれていることや、副流煙が周りに及ぼす影響などを再確認しました。



それぞれの家庭から、禁煙の輪が広がっていくよう、この活動を続けて行こうと思ひます。



たばこの有害性についてのチラシを配布しながら説明する愛育委員



たばこについての説明を真剣に聞き入るお母さん

## あい探訪

### 竜之口地区

竜之口山に抱かれた私達の地区は、緑にあふれ、健康への関心も高い地域です。しかし、中学校区単位の健康づくり教室は、公民館への足の便が悪いため、参加者が限られていました。

今年は、コミュニティハウスが会場でしたので、みなさんが参加しやすく、手狭ではありましたが、なごやかな雰囲気です。「健康市民おかやま21」の内容を学習することが出来ました。

秋には、「歩いて楽しいウォーキングマップ」を作る予定です。



ストレッチ体操

### 幡多地区

幡多地区愛育委員会では、赤ちゃんから高齢者まで健康づくりの輪を広げています。集団検診では年々、受診者も増え、今回の検診では、350人が受診しました。今後もたくさんの方に受診していただけるよう声かけをしていきたいと思ひています。



検診を受診される方々

