



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2013.2  
**45**

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町 1-1-1  
岡山市保健福祉会館 2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

東区東地域



東日本大震災復興  
応援キルト

たくさんの笑顔に  
会えますように

岡山市愛育委員協議会

北区北地域



岡山市愛育委員協議会

# 私たちの 願いを

南区南地域



岡山市愛育委員協議会

# キルトに込めて...

中区中地域



岡山市愛育委員協議会

北区中央地域



岡山市愛育委員協議会

南区西地域



岡山市愛育委員協議会



キルトのデザインは、復興にむけ頑張っている皆さんにも「ほっとひと息を」との思いをこめて、カップにしました。  
宮城県多賀城市への贈呈は、震災直後から、医師・保健師が応援に行ったり、社会福祉協議会も支援をする等、岡山市とのつながりがあったため決定しました。

# 健康市民おかやま21 平成15年度の開始から10年が過ぎました!

## これまでの10年 → これからの10年へ

### 北区中央地域

人口構成など19学区・地区の実情は違い、活動もさまざまですが、試行錯誤のなかで活動を進めてきました。なかでも、禁煙の紙芝居やウォーキング、お酒に関する寸劇など、他の団体と協力しながら、視野を広げ地域の方々への呼びかけをしています。また、運動不足や喫煙の多い学区では、これまでの取り組みに加え、中学生、高校生への参加を考慮し6分野(栄養・食生活、身体活動・運動、休養、こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康)のポスター等を公募し、より多くの方が参加できるように工夫しました。これまでの経験をいかし、みんなで取り組める課題をみつめ、いま以上にステップアップできるような活動していきたいと思ひます。

### 中区中地域

中区には13学区あり、小学校区・中学校区それぞれの地区の状況に合わせて「健康市民おかやま21」の活動を進めてきました。富山学区愛育委員会では、活動目標に「健康市民おかやま21」の推進を取り入れ、まずは愛育委員自身が知ろうということから年10回の研修会に、21の生活習慣病予防の6分野を取り入れてきました。そして、地域の行事や文化まつり等で「健康市民おかやま21」をPRしています。活動を通して地域の健康ボランティアとして、高齢になっても健康で心豊かに暮らせるまちを目指して活動していきたいと思ひます。

### 南区西地域

「地域全体の健康づくり」をテーマに6分野のなかで、栄養、運動を重点に活動を始めました。それまでも、ウォーキング大会は実施していた学区もありましたが、21の取り組みとともに関わる団体が増え、盛大に開催できるようになりました。また、歯の健康の紙芝居を作成し、おやこクラブ等へ話をしに行くようになりまし。また、広く21をPRしていくために各学区活動のパネルを作成し、地域のさまざまな行事やイベントに持参し啓発活動にも取り組んできました。今後も引き続き継続しながら、自分たちも楽しみながら地域・学校・企業を巻き込んで計画していきたいと思ひます。

### 北区北地域

北地域では、中学校区ごとに各種団体・企業・学校園等が参加し推進会議を設置しています。愛育委員会も、イベントの健康ブースを担当したり、ニュースレターやポスター作成に係わる等、地域の特色をいかした取り組みになるよう共に活動しています。中山中学校区では、「早寝・早起き・朝ごはん」として子どもの生活習慣に組み込み、4小学校、1中学校、公民館を順に会場としてイベントを開催しています。栄養改善協議会の朝食メニューの試食は毎回大変好評です。今後も、健康を自覚できる若い世代を増やせるような活動を続けていきたいと思ひます。

### 東区東地域

この10年間で、実行委員会を中心に、地域・組織・企業団体が連携して健康づくりへの取り組みが活発に行われ、地域のネットワークが広がり、連携ができたと思ひます。愛育委員会では、例会で「健康市民おかやま21」についての学習を毎年行ってきました。また、実行委員会が行う講演会・イベントや中学校区で行われる行事に、愛育委員も多数参加しましたが、個人としての実践度は十分とは言えません。これからの10年では、各世代に応じた健康づくりの推進に協力したいと思ひます。生活習慣を見直し、やる気をおこすきっかけづくりを考えたいと思ひます。

### 南区南地域

10中学校区で情報を交換しながら、地区の他団体とも連携し10年間取り組んできました。地域差はありますが、健康志向の傾向は強くなっています。また、平成22年度から愛育委員会が「精神障害者社会普及啓発事業」に携わるようになり、研修会や講演会など21推進メンバーや地域の方々にも参加を募りこころの健康について認識を深めてもらうことができました。なかでも、浦安学区は周囲に病院・施設・作業所があり、長い間交流をしていますが、地域のこうした生き活動脈々と続けることも、今後の「健康市民おかやま21」で推進して行きたいことの一つです。

## あい探訪



### 南輝学区

私たちの愛育委員会は「仲良く、元気に、楽しく」をモットーに活動しています。毎月の赤ちゃん訪問の時に、年10回実施する赤ちゃんすこやか相談やおやこクラブへの参加を呼びかけ、楽しく子育てができるよう見守っています。おやこクラブとの交流はバザーやクリスマス会など年4回です。11月には栄養改善協議会・おやこクラブ・愛育委員会が保健師、栄養士のご指導のもと三者交流をしました。愛育委員は食紅を入れた小麦粉粘土を作りおやこさんと一緒に遊び、栄養委員はかぼちゃあん入りの梅が枝餅を作りました。とても好評でした。核家族化がすすむ中、若い人も年輩の人も孤立しないように、お互いを見守りながら、住み良い地域を皆で作っていきたくと思っています。



### 芳泉学区

芳泉学区は、小・中・高校や保育園・幼稚園が隣接し、保健センターをはじめ公的機関も近くに集まっています。その環境を活かし、学校園間の情報交換を密にし、地域をあげて健康づくりに取り組みたいとの願いもあり、保健機関・各種団体とも連携し「芳泉すこやかな子どもを育てる会」が平成15年7月に発足しました。その活動の一環として身体を動かし骨を丈夫にしようと「骨コツ体操」が平成19年に始まりました。曲や動きなどすべてオリジナルで楽しく、子どもたちにも大好評です。愛育活動にも取り入れたり、また、他団体からの要請もあり協力しています。今後も無理なく楽しく継続していきたくと思っています。



## 多賀城市の子どもたちにキルトを届けました

東日本大震災から一年、震災の記憶を風化させないため、また岡山市の元気を届けるために、愛育委員協議会としてできることは何かを考え、平成24年度は「東日本大震災復興応援キルト」に取り組みました。



6地域ごとに集まり、災害の備えや地域コミュニティの重要性、またヘルスポランテアの役割等を話し合いながら、一針一針にこころをこめてキルトを作成しました。去る10月4日～5日にかけて、愛育委員7名がキルトと義援金を届けるために宮城県多賀城市へ訪問してきました。副市長や教育長の出迎えをうけ、震災時の様子や現状について話を伺いました。また、地域で活動しているボ

ランティアの方との交流会も持ちました。そのなかで、岡山市でも同様の災害に見舞われた際には、人のところに寄り添い、思いを共有するなど、私たち愛育委員にもできることではないかと思ひました。また、従来からの主体的活動である声かけ訪問や高齢者の見守り、地域ぐるみの子育て支援を大切に、地域の事情を把握しておくことが私達にできる最大の災害への備えだとも思ひました。キルトは、多賀城市のイベントで展示し多くの方に見ていただいた後、各小学校へ届けられます。キルト作成に関わっていただいた皆さま、義援金にご協力いただいた皆さまありがとうございました。



追記:各小学校よりお礼のお手紙が届きました。

# 健康市民おかやま21



「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、平成15年に策定した健康市民おかやま21も、今年度は最終年を迎えました。

10年間推進する中で、地域での健康づくりを進めるための体制整備が進み、地域のネットワークが広がってきました。

## 最終評価結果（一部抜粋）

### ○主観的健康感

「健康を自覚できる人の増加」を計画の上位目標にしていたましたが、最終時は78%であり、目標値を達成していました。

### ○地域での健康づくりへの取り組み

#### 地域での推進体制の整備

保健センターエリアごとの6ヵ所の推進会議だけでなく、より住民に身近な小単位の組織づくりを目指し、中学校区単位21ヵ所、小学校区単位11ヵ所に推進組織ができました。

|               | 保健センターエリア | 中学校区 | 小学校区 |
|---------------|-----------|------|------|
| 策定時(平成15年度)   | 6         | 6    | 1    |
| 中間評価時(平成19年度) | 6         | 15   | 4    |
| 最終評価時(平成24年度) | 6         | 21   | 11   |

#### 地域のネットワークの広がり

地域で複数の組織・団体が連携して健康づくりへの取り組みが活発に行われ、地域のネットワークがより広がり、強化されました。地区組織や21推進組織だけでなく、新たに企業や学校との連携ができた地域も一部あり、地域差がみられました。

#### 地域の推進組織の健康づくり活動の状況

分野別取り組みでは、中間評価時まで取り組みの進んでいなかった「こころの健康づくり」の分野は平成22年度以降進んだ地域が多かったです。

年代別にみると、青壮年期への取り組みが不十分とした地域が多かったです。

### ○生活習慣や行動、学習、環境整備など

目標値達成もしくは改善している項目が64項目中40項目(62.5%)でした。

評価結果の目標項目の主なものは以下のとおりです。

|   |   |
|---|---|
| ◎ | 健康状態がよいと感じる市民の割合の増加 12歳児の1人平均むし歯数の減少 など |
| ○ | 定期的に運動している人の割合の増加 など                    |
| × | ストレスをよく感じる人の割合の減少 など                    |

「健康市民おかやま21(第2次)」がH25年度からスタート!!  
「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち」を目指して、  
みんなで健康づくり運動をすすめていきましょう。

