



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2013.6
46

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

気持ち新たに

もう一步 前進!!

みんなで広げよう!健康づくり

**健康市民
おかやま21
(第2次)
スタートします!**



OKAYAMA AIKU

健康市民
おかやま
21 (第2次)
平成25年度~平成34年度

優良賞



健康市民おかやま21
(平成25年度~平成34年度)
(概要版) (第2次)



**健康市民おかやま21
(第2次)**

OKAYAMA AIKU



OKAYAMA AIKU



OKAYAMA AIKU

あい
トーク



前号(45号)で、間違いがありましたので、お詫びして訂正いたします。

表紙(誤)西区西地域 → (正)南区西地域
今後は十分気をつけて編集に取り組んでまいります。

健康市民おかやま21

第2次

もっともっと 人と人のつながりを広げていきたい!

健康市民おかやま21(第2次)がスタートするにあたり、中瀬克己保健所長にお話を伺いました。



岡山市保健所 中瀬克己所長

今までの10年間の成果は?

岡山市は「健康市民おかやま21」を通じて、皆さん方の絆・つながりが増えていくことを一番大事にしてきたと思っています。途中の5年目でも成果が上がっていましたが、10年目では、量的にも質的にもつながりも強くなり、いろいろな人たちに輪が広がったと思います。具体的に言えば中学校区や小学校区単位とした組織ができました。例えば、愛育も「健康市民おかやま21」の取り組みを通して、町内会や体育協会や栄養改善協議会などいろいろな組織とつながり、活動の幅が広がってきたと言って頂いています。

一番わかりやすいのは、「第一回 健康寿命をのばそう!アワード 厚生労働省健康局長 優良賞」を受賞したことです。これは、全国的に成果が認められたということで、政令市のなかでは岡山市だけです。



第2次に向けて

これまでの10年間の方向は間違っていなかったことが、受賞を受け証明されました。これからの10年では、もっともっといろいろな人とのつながりを広げていってほしいと思っています。地域によっては本当に様々な人と人がつながっているところもあれば、これからというところもあるので、他の地域のよいところを取り入れてどんどん発展していければいいと思います。

この10年の取り組みで、中高年の特に男性は健康状態がよくないことがわかっているので、この方々ともう少し取り組めるようにしていくことが大事だと思います。

新しいことを始めなくともこれまでの多様な試みを振り返り、評判のよかったもの、楽しかったものをアレンジしてやってみたり、他の地域にも広げられればいいと思います。

明日から取り組めることとして、推進宣言があります。これは個人・団体・企業どこでもできます。宣言した方からは、「宣言したことで気をつけるようになった」、「団体や企業では、みんなで同じ方向をむくことができた」などの声を聞いています。推進宣言は、誰もが取り組めるものではないかと思っています。

愛育にひとこと

これまで「健康市民おかやま21」の活動が広がってきたのは、愛育委員が声かけ・旗振り役をつとめ引っ張ってくださったからだと思います。「健康市民おかやま21」の活動をきっかけに他団体とのつながりが増えたと言って頂けたのはとても嬉しいことです。つながりが広がってよかったという喜びを、いろんな方々に広げて頂きたいと思います。

くり返しになりますが、そのために新しいことに取り組まなくてもいいと思います。10年間でいろいろな取り組みがあるので、その中でよかったことをもう一回やってもいいんじゃないかと思っています。そうすることで、もっと盛り上がっていくのではないのでしょうか。

団塊世代には、うまく声かけをして退職後の町内会デビューをさせてあげてほしいと思っています。

日本中に誇れる愛育委員協議会という組織の伝統は、他ではまねができません。これからもこの伝統を大事にして活動を続けてほしいと思います。



健康市民おかやま21...普及啓発イベント開催!



すべての市民が健康で自分らしく生きるための主体的な健康づくりの指針として、平成15年度に策定された「健康市民おかやま21」は、平成24年度で10年を迎えました。

その10年間の成果と新計画発表のイベントが、3月2日の午後さん太ホールで行われました。

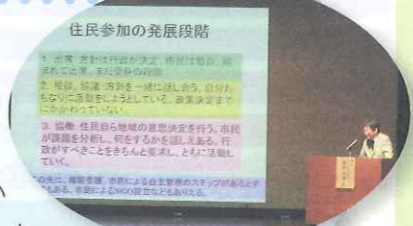
実践発表が、6地域の代表・岡山大学保健推進委員会・栄養改善協議会の8団体からありました。いろいろな写真や図表を映し出して説明したり、楽しい劇で啓発・推進の活動の様子が報告されました。

また、ロビーでは活動の展示があり、愛育委員協議会からも、

健康キルトを展示したり、情報誌aiで「健康市民おかやま21」を取り上げた号を掲示したりしました。

次に中瀬克己保健所長より、「健康市民おかやま21(第2次)」についての説明がありました。

最後に、鳥取大学医学部環境予防医学分野尾崎米厚教授より、まとめ講演がありました。70万と人口規模が大きいなかで、市民が主体となって健康づくりを推進している点は素晴らしいという話がありました。信頼・協力・助け合うよい地域社会を、これからも住民自身による活動で続けていこうと結ばれました。



あい探訪

おおもと 大元学区

私たち愛育委員は「こんにちは赤ちゃん訪問」、「赤ちゃんすこやか相談」や地域のいろいろな行事に積極的に参加することをすすめています。その中で親子の交流や人と人とのふれあいを通して



子育ての不安や心配事などのストレスが発散できているように思います。

また、健康フェスタも年々参加する人が増え、パネル展示も内容が多くなりました。幼稚園・小学生からのポスター参加で、健康は、自分自身で管理することをモットーに、皆さんと一緒に命の大切さなどを学習しています。

きび 吉備学区

6月の虫歯予防デーによせて、吉備東と西の二つの幼稚園で虫歯予防キャンペーンをしています。紙芝居にあわせて、にわか劇団員による虫歯ミュージックが大暴れをするので、年少児(3歳)の中には泣き出す子もいるほどです。歯科衛生士さんによる歯磨きの仕方も好評です。



私たちの地域も高齢化が進んでいます。高齢者の方たちには、絵手紙を持ってお訪ねして交流を図っています。吉備小学校の3年生にもお訪ねをして絵手紙をかいてもらっています。この事業も4年を経過しま

したが、心待ちにしてくださる方もいらっしゃいます。地域の連携・交流を深めるために、ヘルスポランティアとしてこれらの活動を続けていきたいと思っています。



スタートしました!!

健康市民おかやま21 (第2次)

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、「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を目的として市民とともに策定した健康増進計画です。

計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間です。

基本理念

- 市民の主体的な健康づくり
- 地域でつながり、高めあう健康づくり
- 市民の健康を支え守るための環境整備



▲健康市民おかやま21キャラクター
ももちゃん

推進の方向性

- ライフステージに応じた健康づくりの推進
- 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策
- 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスポランティア、公民館、学校園などとの連携による健康づくりの推進

詳しくは、ホームページへ

健康市民おかやま21

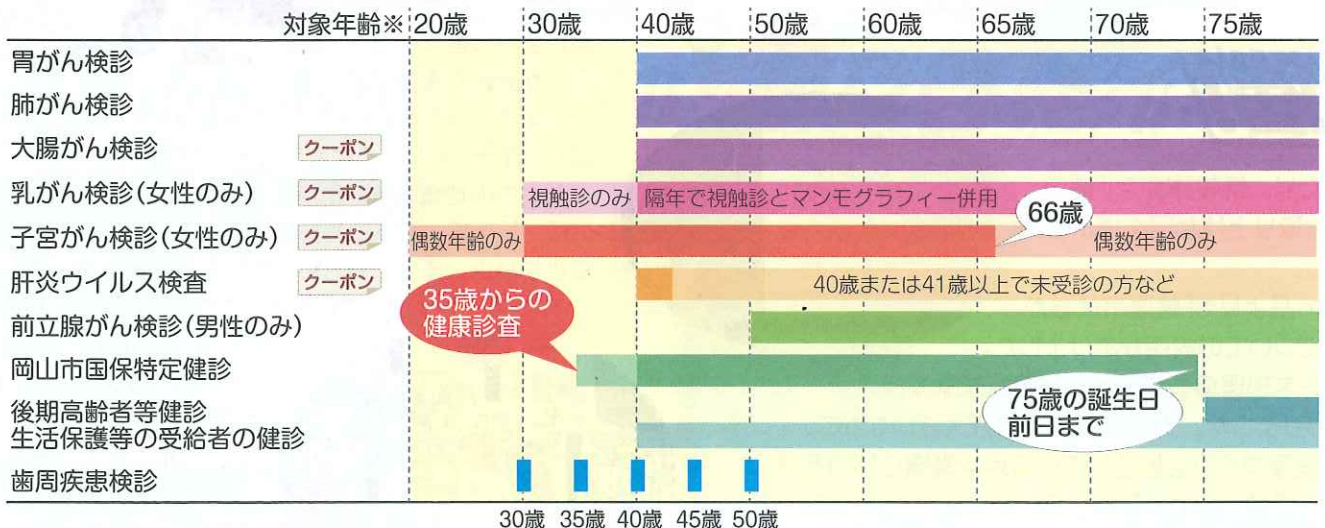
検索

けんしんが
始まっています!

健康市民おかやま21 (第2次)の
取り組みとして、
がん検診の受診率の向上も
取り上げています。

けんしん期間は、**平成25年6月1日～12月31日**です。(医療機関の休診日を除きます)

※年齢は、平成26年4月1日現在の年齢です。



※ **クーポン** のついた検診は、対象の年齢の方に無料クーポン券を送っています。

*詳しくは、「けんしんガイド」をご覧ください。