



「ぽーっと」  
「続いています!」

# 地域でめざす健康づくり

## 北地域

“北地域から未来につなげよう元気な笑顔”をキャッチフレーズに5中学校区(足守・高松・中山・香和・京山)が公民館を拠点に地区会議をたち上げました。地元の各団体が連携をもち、ウォーキング、食育、

介護予防教室など、地域の特性を生かした地道な取り組みをしています。愛育委員会では各地区ともイベントに協力しています。



—健康みつ21のパフレット—

御津支部では、「健康みつ21」の一環としておへそ周りを細くしましょうを目標に「おへそプロジェクト」をたち上げました。

建部支部は、「温泉たけべ健康21」として高齢者が住み慣れた地域で明るく生き生きと過ごせるよう支援を行っています。



—高齢者のためのアクアウォーキング—

平成15年に東地域に「夢を語る会」を立ち上げ、中学校区を中心に推進してきました。今は小学校区にも少しずつ運動が広がってきています。全体から見るとまだバランスがとれていませんが、運動指導員も大活躍で「ストレッチ」の出張指導に大忙しです。



—健康市民おかやま21のパネル展—



—血圧測定—

そして、他の推進委員さんも地域の行事では「健康市民おかやま21」の啓発運動や健康チェック(体脂肪、BMIの測定)などをします。

また、登録宣言書を書いてもらい、意識づけをすすめています。

## 東地域

地域の各種団体、学校関係、医療関係との協力をもとに見直しも含めて、新しい取り組みを考えていきたいと思っています。

15年度の「健康づくりオープン討論会」の会場で、「休養・こころ」と「歯の健康」が、西大寺地域のテーマに決定。その後、実行委員会を中心に講演会・図画コンクール・イベント(元気歯ツラツ in 西大寺)

## 西大寺地域



—「こころ」のコーナーでひと休み—

等で全体への啓発活動。そして、3歳児のむし歯の割合が減ってきました。

愛育委員もこれらに協力する一方、従来行って

きた精神保健の活動を続けています。また19年度のキルトづくりは、「こころ」を取り上げ、今制作中です。

これからは、中学校区・地区へと活動を広げ、浸透させたいと思います。



—せと21のパフレット—

瀬戸支部は、「はなまる健康せと21」で、「はなまる」がもらえるよう、健康づくりに1人ひとりが取り組んでいます。



—キルトづくり—

## あい探訪 たんぽう



### 小串地区

小串地区愛育活動でウォーキングをしています。三頂山のウォーキングです。約四十分位のゆっくりとした歩きで到着します。山容は巨岩奇岩の妙。山頂よりの岡山市街や瀬戸内海の眺望は抜群です。ずっと昔は山伏たちの修行の場でした。学区光南台公民館行事で年二〜三回登ることもあります。小学生から老人クラブの人達参加の幅広い年齢で楽しんでおります。



—三頂山へのウォーキング—

### 芳田地区

愛育委員会では、地域の健康ボランティアとして平成13年度より「地域いきいきサロン」、平成16年度より地区社協「ふれあいの会」の高齢者福祉事業に携わっています。さらに、平成17年度より、子育て支援に取り組み、「わんぱくクラブ」



—四世代交流七夕祭り—

のバザー・親子運動会・四世代交流七夕祭りの協力等、乳幼児から高齢者

まで幅広い世代の福祉に携わっています。

本年度は、愛育委員が提供した畑に、さつまいもの苗を植え、10月には親子で芋掘りを楽しんでいただきます。

平成15年度 : 平成16年度 : 平成17年度 : 平成18年度 : 平成19年度

北地域	★各地区で推進の取り組みについて話し合う	★「こころの健康」でバリエーションセミナーを主催	★中学校区ごとに様々なテーマで活動	★各地区の情報交換や歯の健康講演会を開催	★各中学校区ごとでの活動強化
東地域	★役員会で「禁煙」について取り組むことに決定	★「こころの健康づくり」について取り組む	★「栄養・食生活」について取り組み、母子へPR	★「歯の健康」と「こころの健康づくり」について取り組む	★「アルコール」について勉強会を開く
西大寺地域	★「こころの健康づくり」「歯の健康」をテーマに決定	★「元気歯ツラツ in 西大寺」のイベント開始	★「愛aiウォーキング」を開始	★ウォーキングを中学校区へ拡大	★幼稚園・小学校でフッ素洗口が広がる

健康市民おかやま21 since '03





# 生活習慣を見直そう!!

市民健康づくり計画『健康市民おかやま21』が平成15年度からスタートし、今年で5年目を迎えます。今年は10年計画の中間年ということで、今までの取り組みの成果や健康づくり運動の進め方について、評価作業を進めている真っ最中です。この結果を元に、必要に応じて今後5年間の計画を修正し、必要な方策を強化していきます。現在作業途中のため、今号では中間評価の結果をお知らせできませんが、評価結果がまとまれば、市民の皆様にもお伝えしていきます。今回は、市の基本健康診査の結果からみえる岡山市民の健康状態についてお知らせします。

## …平成18年度 基本健康診査の結果…

平成12年度から比較してみると、以下のような結果でした。

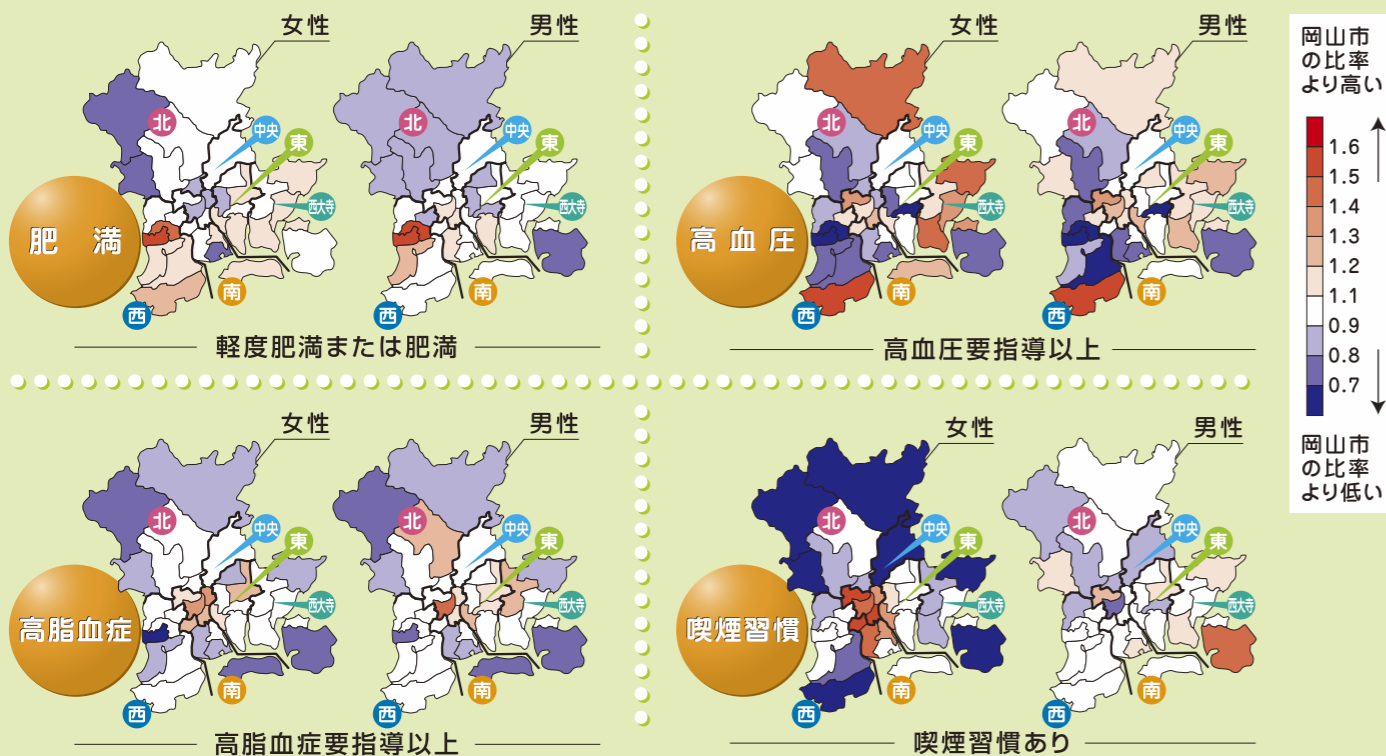
- 肥満 (BMI25以上) … 男性は全ての年代で肥満者の割合が**増加**。40代が最も高い。
- 高血圧 … 血圧が高い人の割合は減っているが、治療をしている人の割合は増加。
- 糖尿病 … 血糖値が高い人の割合は男女とも**減少**。
- 高脂血症 … コレステロール値が高い人の割合は減っているが、治療をしている人の割合は増加。
- 喫煙習慣 … 男性は全ての年代で喫煙者の割合が**減少**。女性はほぼ横ばい。

健康づくりに  
取り組み  
ましょう!



また、平成18年度の結果を中学校区毎にみると、地域で健康状態に差があることが分かります。

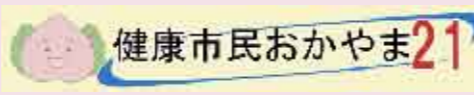
- ☆ 肥満 (軽度肥満または肥満) … 市域の北部では肥満者は少ないが南部では肥満者が多い。
- ☆ 喫煙習慣 … 女性は市街中心部で喫煙習慣がある人が多い。
- ☆ 高血圧 (要指導以上) … 北地域や西地域では血圧の高い人は少なく、市街中心部や西大寺地域、御津、灘崎では血圧が高い人が多い。
- ☆ 高脂血症 (要指導以上) … 市域中心部に高脂血症の人が多くみられる。



地図の見方 岡山市全体と同じ状況 (比率) を「1」とし (地図では白色)、岡山市全体より多い状況は「1」より数字が大きくなり (地図では赤)、岡山市全体より少ない状況は「1」より数字が小さくなります (地図では青)。

生活習慣病の予防・早期発見には、健康診査の受診と併せて、日頃から、体重、血圧、体脂肪率等を自己チェックする習慣を身に付けるなど、自分の健康状態に関心を持つことが非常に大切です。

また、生活習慣は個人の問題だけでなく、周りの環境に左右される部分も大きいので、まずは自分の住んでいる地域の健康問題にも関心をもち、その解決に向けてお互い協力し合えるような地域づくりをすることも必要です。今、地域で『健康市民おかやま21』推進活動が活発になってきています。皆さんがお住まいの地域でも、健康づくり運動が進められています。具体的な活動内容は、岡山市保健所のホームページ (下記アドレス) に掲示していますので、是非一度ご覧になって、皆さんもその輪の中で一緒に健康づくりに取り組んでください。



<http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hokensyo/kenko-tsukuri/21%20newtop/21events.htm>



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2007.10

29

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

生活習慣を見直す6分野 “栄養・食生活” … 食生活に気をつける・適正体重を維持する “身体活動・運動” … 意識的に身体を動かす・運動習慣を身につける

「健康市民おかやま21」は平成15年に策定され、平成24年までの10年間で運動期間とした、各人ひとり一人が主体で健康づくりに取り組む活動です。



愛育委員会では「ええとこ発見図」や「健康キルト」などの、普及啓発グッズを作製。イベントやウォーキング大会に、おおいに活用されています。

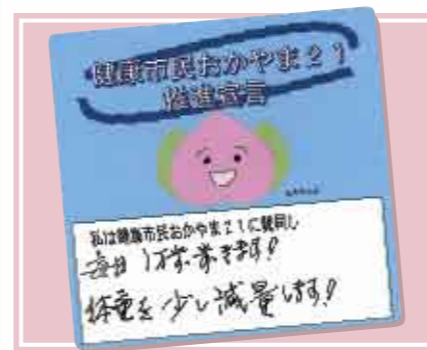
“たばこ” … 喫煙をしない・たばこの害について学習する

“アルコール” … 多量に飲酒しない・未成年者は飲酒しない

只今、折り返し地点 通過中!

ひとり一人の健康づくり運動

5年目の健康市民おかやま21



生活を見直して気になることがあったら、できることから始めませんか? ころも身体も元気になるよ!



“歯の健康” … 虫歯・歯周疾患にならないようにする・80歳で自分の歯を20本保てるようにころがる



あ い と ー く

「健康市民おかやま21」がもっともっと地域のみなさんに浸透して、より大きな運動に発展するよう、これからも啓発活動を続けていきます。今回は北・東・西大寺地域を紹介しました。次号で中央・西・南地域を取り上げます。

…意識的に身体を動かす・運動習慣を身につける

“栄養・食生活” … ストレスを上手に解消する・十分に睡眠をとる