



# 中央保健センター健康市民おかやま21推進状況

## 各中学校区で健康づくりの輪が広がっています！！

平成22年度活動状況

### 石井中学校区



Let's健康ウォッチング（健康講座）受講生が中心となり、歩く会が発足。年2回のウォーキング大会を実施しています。また公民館文化祭での21PRや中学校区ではこころの健康について講演会を行っています。



### 三門学区愛育委員会 愛マップ作成



### 岡北中学校区

みの健康21推進の会と牧石健康21推進の会が地域のまつりやフェスタの場を利用し、健康チェックコーナーなどで21のPRや健康づくりに関心をもつきっかけづくりをしています。



### 桑田中学校区

鹿田学区家族ふれあいフェスタでは、講演会や計測コーナーを設けて、健康づくりに関心をもつきっかけとなっています。

出石地区健康フェスタでは、講話や測定コーナー・展示コーナーを設けて、健康づくりに関心をもつきっかけとなっています。

### 健康フェスタ in 大元開催



大元公民館を拠点に、実行委員形式で企画会議を何回もくりかえし、いろいろな組織が協力して実施した。

岡北

中央中学校区

岡山中央

吉備

御南

桑田

岡輝

- ・旭公民館文化祭で愛育委員が各種測定、展示等により、21のPRを行いました。
- ・各種団体の協力でウォーキング大会を行いました。
- ・健康づくりに関心をもつきっかけになりました。



### 吉備中学校区



吉備陵南いきいき21推進委員会では毎年1月に吉備陵南ふれあい健康フェアを開催しています。健康チェックコーナーでメタボチェックやコンピューターによる栄養バランスのチェック等を受けた後はおいしい七草粥を食べて自分の生活習慣をふりかえります。ご家族みんなで参加していただけるフェアです。

### 御南中学校区



健康みんなにし21が主催となり「みんなにし健康まつり」を開催。健康チェックコーナーや動脈マッサージ・ストレッチ体験、フッ素洗口体験など行いました。その他にも健康講座やウォーキング大会を企画・運営し、健康づくり活動の普及啓発を行っています。



「元気ハツラツ長生き岡輝21」が主催で健康づくりのつどいを開催。うつ病についての講演会、健康・介護相談、測定コーナー、試食・栄養相談、ふれあいコーナーを行い、多くの方が参加されました。地域の連携と健康への関心の輪が広がっています。

### 岡輝中学校区

### PROマーク

