



健康市民おかやま21 取り組み事例（北区中央地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
吉備・陵南いきいき21推進委員会	平成18年度	平成15年度
取り組みの概要		
当初地域に高血圧の人が多いデータから、健康に関心のある方を中心に健康、料理講座、ウォーキング、動脈マッサージ、ストレッチなどに取り組んできた。平成18年度より「吉備・陵南いきいき21推進委員会」と名称を改め、地域全体へのイベントを計画し、子どもも高齢者まで幅広い世代への健康づくりに取り組んでいる。		
メンバー		
吉備学区・陵南学区愛育委員会、吉備学区・陵南学区栄養改善協議会、運動推進普及委員、中国学園大学人間栄養学科、岡山市北区中央地域包括支援センター、岡山市立吉備公民館、岡山市北区中央保健センター		
取り組み内容		
年間行事		
①吉備小学校・陵南小学校との交流会の実施 6月 両小学校の児童の食生活、食育、歯の健康についての情報交換		
②さびっこふれあいまつり 陵南フェスタ 「栄養・食生活」「歯の健康」をテーマに食生活のバランスチェック、食育クイズ、歯のクイズ、歯のプチ自慢、フッ素洗口などを実施 毎回250～270名の参加がある。		
③吉備陵南ふれあい健康フェア（健康まつり） 健康測定、足裏診断、フッ素洗口、ストレスチェック 食生活チェック、介護・健康相談など		
④こちらからだけの健康づくり講座		
①ティスコン・卓球 毎月1回実施 ②ウォーキング 年3回実施 ③こちらの健康に関する講演会 平成22年度 2回実施 平成23年度 2回実施 ◎推進委員の打合せ会議・年6回開催		
取り組みの成果・感想		
平成15年に健康おかやま21推進委員会よりスタート。平成21年より、政令指定都市に移行し、中央地域推進委員会に所属する。発足当初から吉備中学校区住民へ向けた年間行事を計画・実施し、小学生をはじめ地域の多くの方々に参加をいただいている。私たちの活動が段々と定着していると感じている。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区中央地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
元気ハツラツ長生き岡輝21	平成19年度	平成17年度
取り組みの概要		
平成15年、岡輝公民館にて元気いきいき健康講座を実施するとともに、平成17年度からは「岡輝健康づくりのつどい」を地域の協力を得て実施してきた。平成19年度より地域推進会議として「元気ハツラツ長生き岡輝21」を立ち上げ、健康づくりの活動を広げている。		
メンバー		
清輝・岡南学区連合町内会、清輝・岡南学区愛育委員会、清輝・岡南学区栄養改善協議会 清輝・岡南地区民生委員児童委員協議会、清輝学区体育協議会、北区中央地域包括支援センター、岡輝公民館、北区中央保健センター		
取り組み内容		
*健康づくりのつどい、ウォーキング大会の開催 健康市民おかやま21 6つの分野の推進を行っています。		
<p>やにげん・エタノー ルハツチテスト</p> <p>フッ素洗口体験中</p> <p>その他の、骨密度測定やストレスチェック、免疫力UPメニューの試食も行っています。</p> <p>こちらの健康に関する講演会</p> <p>健康市民おかやま21 6つの分野の推進を行っています。</p> <p>ハーブティーを飲みながら、楽しくおしゃべり</p> <p>後楽園までウォーキング</p> <p>手作りキルトで21のロゴをPR</p>		
取り組みの成果・感想		
健康づくりのつどいでは、毎年PR方法を工夫することで初めて参加する人や学区外から参加する人も増えてきており、また参加者からは「参加してよかった」との感想をいただいています。アルコールやたばこの分野にも取り組みを広げ、またウォーキング大会も3年目を迎え、推進委員を中心にイベントを開催しています。今後も取り組みを地域の中でひろげていきたいと考えています。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
北市民健康づくり 中山会議	平成 15 年	平成 15 年
取り組みのきっかけ		
平成 15 年、健康市民おかやま21 をうけて北保健センター地域でも健康づくり運動がスタートしたが、地域の特性を考えより身近な中学校区ごとの取り組みを進めようと組織された。		
メンバー		
連合町内会・愛育委員会・栄養改善協議会・おやかクラブ・老人クラブ連合会・民生委員会・御津医師会・一宮地区歯科医師会・岡山市薬剤師会・岡山県栄養士会岡山市支部・一宮公民館・中山中学校・中山小学校・中山幼稚園・馬屋下小学校・馬屋下幼稚園・桃丘小学校・平津小学校・平津幼稚園・中山保育園・緑保育園・白ゆり保育園・岡山市北区北包括支援センター・岡南北商会一宮支部・スポーツネット一宮・北区北保健センター		
取り組み内容		
生活習慣病は乳幼児・学童期からの生活習慣を整えることが大切という観点から、21 世紀を担う健康な子どもたちを育てるために「早寝早起き朝ごはん」運動を家庭・学校・地域が一体となって取り組む活動をすすめている。平成 18 年から学校や公民館を会場に「健康市民おかやま21 in 中山」として講演会（今までの講師：保野先生、村中先生）や理想の朝ごはん試食やパネル展示をおこなっています。		
 		
平成 22 年、23 年はこのころの健康づくりにも力を入れ、普及啓用のポスターを地域の関係施設だけでなく、地域の企業やお店にもポスターを掲示してもらおうように、メンバーで説明をして回るなどしました。		
また、ニュースレターを発行し各団体でこのころの健康を含む様々な健康づくりの取り組みやイベントを紹介している。		
平成 23 年度はニュースレターを各戸配布し、より多くの住民に健康づくりや地域のつながりの大切さを伝えた。		
取り組みの成果・感想		
中山会議を構成する各組織団体には学校・園があり、働きかけたい世代を捉え、地域の特色を踏まえた健康づくり活動ができています。また、活動を年々重ねることにより、組織どうしの横のつながりをより深めることもできています。		
さらに、このころの健康づくりの必要性を商工会に声をかけ、今後中山会議とともに取り組みを推進してもらえよう働きかけをしています。		
中山会議の取り組みが、住民全体の理解と協働にいたるようにより、地域での活動を継続していく。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
北市民健康づくり 京山会議	H15 年度	H15 年 11 月
取り組みのきっかけ		
健康づくりの活動を地域に広めていくため、地区の主要な組織を中心に声をかけ、H15 年 9 月に準備会を実施する。その後、地域で取り組んでいくテーマを検討。推進メンバーも固定し、11 月に京山会議を結成する。		
メンバー		
伊島・津島地区連合町内会、伊島・津島地区民生児童委員会、伊島・津島愛育委員会、津島地区栄養改善協議会、岡山ヤクルト販売（株）、京山公民館、地域包括支援センター、社会福祉協議会、北区北保健センター		
取り組み内容		
○京山にこここウォーキングを月 1 回開催し続けることで、運動の意義付けを目標にして活動してきました。		
○後期は、栄養と心の健康を重点に活動しました。		
<ul style="list-style-type: none"> 京山公民館祭りへの参加や、京山学区 ESD フェスティバル（H24.1.28～29）でパネル展示の活動紹介をしました。 京山公民館祭りでは、健康チェックコーナー（血圧・体脂肪・血管年齢測定）と、高血圧に関係して、天然だしと人工調味料の味噌汁の試飲コーナーを設けました。多くの人にこのコーナーに参加してもらい、健康について考える良い機会になりました。 		
○講演会では、		
H22 年度		
<ul style="list-style-type: none"> 「時には泣いていいんですよ」 保野孝弘先生（川崎医療福祉大学教授） 		
H23 年度		
<ul style="list-style-type: none"> 「ボケてたまるか！認知症予防について」 黒田重利先生（慈恵病院顧問 岡大病院名誉教授） 「生活習慣病の予防について」 小倉俊郎先生（岡山大学保健管理センター教授） 		
と、心の健康に関する講演があり、会場があふれる人数の参加があり、みんなの関心の高さを改めて感じました。		
取り組みの成果・感想		
京山会議が企画した健康に関する講演会やイベントへの参加者は多く、住民 1 人 1 人の健康への関心も高まっているように感じます。また、10 年の取り組み中で、健康への関心が高まり、地域の連携もとりやすくなりました。健康づくりは地域づくりだと実感しています。今後は、若い世代や関心の低い人にも広く呼びかけていきたいです。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期
北市民健康づくり高松会議	平成15年12月	平成15年12月
取り組みきっかけ	高松中学校区の皆さんが少しでも健康に暮らせられるように・・・と願い、健康市民おかやま21の取り組みに基づき、地域の健康について考える会議として、結成されました。	
メンバー	連合町内会、老人クラブ、愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、体育協議会、おやこクラブ、おやこクラブOB、医師会、歯科医師会、薬剤師会、北地域包括支援センター、高松アクトイブホーム、あおざら在宅介護支援センター、高松地域小・中学校PTA、高松公民館、公民館クラブ（いきいきウォーククラブ、パソコン倶楽部、食と環境を考える会）、北保健センター	
取り組み内容	<p>主な取り組みテーマ「運動」「栄養」「こころ」</p> <p>高松会議全体会：年3回、執行部会：年4～5回、活動場所：高松公民館</p> <p>主な取り組み：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ニュースレター年3回発行（高松全町内回覧） ② 「食と環境フェア」に共催し、高松会議として健康ブース開設 <ul style="list-style-type: none"> 21のPRや高松会議の活動紹介、ニュースレターの展示、健康宣言コーナー、歯科医師による歯科相談、フッ素洗口、薬剤師会による手洗いチェック、栄養士による栄養相談、栄養展示、健康チェックコーナーとして血圧測定、体脂肪測定、足指力チェック、健康相談など、高松会議メンバーの協力により実施している。 ③ 給食試食会・・・今まで庄内小学校・高松中学校にて高松会議メンバーにて試食会開催 ④ 学習会・・・高松会議にて「うつ」「ストレス」「ロコモティブシンドローム」「AED」など毎回学習の機会を設けている。 ⑤ カンパッチ作成配布・・・こころの絆をテーマに21PRのため作成各健康イベントへの共催・・・公民館ウォークラリー他 	
取り組みの成果・感想	<p>地域の各組織・団体では活発な健康づくりが展開されています。また、高松会議を通して互いに顔が見える関係ができ、各組織間の横のつながり連携が密にとれるようになってきました。</p> <p>高松会議では学習会を開き、学びを深めるとともに、ニュースレターを通じて内容を一般住民の方にもお知らせしています。そのニュースレターも地域で定着し、年3回 地区回覧しており継続できています。</p> <p>また食と環境フェアなどに共催し、歯科医師会や薬剤師会など専門機関の協力も得て、地域住民の方に対しても積極的な働きかけができる機会となつていると思います。</p> <p>取り組みに対する協力的意識も高く、協力団体も年々増えつつあり、今後に期待が持てます。</p>	

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期
北市民健康づくり 香和会議	平成19年	平成15年
取り組みきっかけ	香和中学校区は南北に長いためそれぞれの地域特性を踏まえながら、健康を維持するために何が大切かを知るチャンスと考え健康づくりへの取り組みをスタートしました。	
メンバー	連合町内会、市立公民館、体育協会、高齢者クラブ、愛育委員会、栄養改善協議会、元氣の出る会、御津医師会、おやこクラブ、歩こう会、学区校長会、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会、北地域包括支援センター、北保健センター	
取り組み内容	<p>3つの小学校区でコースを選定し、山岳地・中間地・人口集中地と特性を生かして年1回ウォーキング大会を実施し、現在4回が終わりました。</p> <p>ウォーキング大会も毎回工夫を凝らし、特に今年度は中学生は中学生に『幟旗』を作成してもらい雰囲気盛り上げることが出来ました。また、経年変化によるマップの改訂版も作成しています。</p> <p>その他の取り組みとしては、新たに「こころの健康づくり」の一環として公民館の文化祭にあわせ健康チェックコーナーを設けました。健康チェックコーナーの中では香和会議のメンバーでもある御津医師会の医師にお願いし、健康相談も実施しました。2週にわたり実施したところ好評であったため、次年度以降も継続することを確認しています。</p> <p>また、「こころの健康づくり講演会」と題し、竹内昌彦先生をお迎えして『私の歩んだ道』～見えないから見えなかったもの～をテーマに講演会を開催しました。</p>	
取り組みの成果・感想	<p>ウォーキング大会も年々定着し、日常的にウォーキングをしている人を見かけるようになり、健康に対する関心度も向上したと思います。</p> <p>取り組みに対する協力団体も年々増えつつあって、今後に期待が持てます。</p>	



ウォーキング大会



健康チェックコーナー




こころの健康づくり講演会


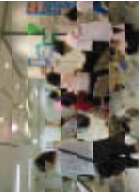
健康市民おおかやま 2 1 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	2 1 取り組み開始時期
岡山市御津健康づくり推進協議会	平成 1 1 年	平成 1 3 年度から
取り組みの概要		
健康づくり推進協議会で「小部落単位での活動が必要」という提言を受け、「健康みつ 21」推進の場として健康教室を各地区で開催することとなった。岡山市と合併後は、北市民健康づくり会議にも加わり、他地域との情報交換をし、「健康市民おおかやま 21」の方向性を受け、幅広い年代層への普及、こころの健康づくり活動へとつながった。		
メンバー		
医師会・民生委員児童委員協議会・歯科医師会・社会福祉協議会・保幼小中教育研究会・連合町内会・商工会・体育協会・環境衛生協議会・愛育委員会・栄養改善協議会・老人クラブ・ボランティア（御津・おやかクラブ）・連合婦人会・公民館・地域包括支援センターの各代表者		
取り組み内容		
		
健康づくり推進協議会の様子	健康づくり推進協議会の様子 啓蒙、体操中	実践交流会
取り組みの成果・感想		
獅子舞フェスタ会場健康ブース開設 御津地域の小中学生による「地域の絆」をテーマにしたポスター展示 幅広い年齢層の方が健康チェック 御津地区の方が健康チェック		
取り組みの成果・感想		
北市民健康づくり会議で各地域の情報交換や悩みを話しあいながら、健康づくりをすすめることができた。御津健康づくり推進協議会においても前向きな協議が行われ、イベントでの健康ブースの開設、講演会、実践交流会などの企画をし、様々な健康づくり活動を通じて、各組織団体の横のつながりが密になってきた。 年々、幅広い年代層へのアプローチができてきた。		

健康市民おおかやま 2 1 取り組み事例（北区北地域）

組織グループ名	発足時期	取り組み開始時期
北市民健康づくり足守会議	平成 14 年	平成 14 年
取り組みの概要		
岡山市の推進する健康市民おおかやま 21 の施策に基づき、足守地区の住民みんなの健康を考えようと設立された。高齢化が進む地域で、健康への意識を高め、できることから健康への取り組みを広めようと考えた。		
メンバー		
愛育委員会、栄養改善協議会、連合町内会、大井児童館、福祉交流プラザ大井、足守公民館、地域包括支援センター、地区担当保健師、（岡山市足守地域センター）		
取り組み内容		
健康 21 を広めるため、4 月に洪庵さくらまつりで健康アートを設け、健康チェックとパネル展示を行っている。健康に関するパネルを作成し、地域でのイベントで展示して普及啓発をめざしている。 参加各団体に健康づくりの活動に取り組んでいるが、足守会議で協力するようにしている。ウォーク、ストレッチ、食育料理教室、講演会など。 一年間の活動で、住民に知ってほしいこと、伝えたいことをニュースレターとして発行し、全戸へ配布している。 こころの健康について、平成 22 年度はポスター掲示とリーフレットの回覧をして情報の発信をした。平成 23 年度は講演会「こころの不思議～ドッグセラピーの試み～」と音楽療法の集いを取り組んだ。		
		
取り組みの成果・感想		
健康アートを 4 年間続けることが出来て、定着してきている。毎回テーマを決めてアピールしてきている。 パネル内容はイベントの感想や伝えたい内容を盛り込むことが出来てきた。イベントでの展示も続けることが出来て、興味を持って見てもらえている。 健康に関するイベントへの参加者ももう少し増えるよう、呼びかけの工夫が必要と思われる。 各団体に連絡・協力することで行事の重なりが少なくなってきた。 ニュースレターで知ってほしい内容を配信出来て、持続出来ている。 足守会議として、協力して取り組みることが出来ており、つながりが深まった。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
中区健康市民おかやま21 推進會	H115年	H115年
取り組みのきっかけ		
<p>中区(当時東地域)として、地域住民の健康づくりを定着させ、生活習慣病の見直しを目的として、健康市民おかやま21の取り組みをスタートさせ、普及活動を推進していった。</p>		
メンバー		
<p>ふれあいスポーツグループ、愛育委員会、岡山ふれあいセンター、公民館、おやこクラブ、医師会、歯科衛生士会、連合町内会、社会福祉協議会、岡山市栄養改善協議会</p>		
取り組み内容		
<p><中区></p> <ul style="list-style-type: none"> ○役員会 月1回 各小・中学校区の推進員の代表者が集まり、地域の活動の情報交換をし、取り組みについて話している。 ○全体会 年2回 活動推進のために研修会を開催。 年に1回は活動報告会で情報交換し、次年度の各学区での活動にいかしている。 ○ふれあいまつりでは、21をPR、体力測定を実施したり推進宣言書を書いてもらっている。 		
 		
<p>また健康づくりに関する講演を年間のテーマにそった内容で開催している。</p> <p>○このころの健康づくりに関するパンフレット・ポスターを作成し、普及啓発している。</p>		
<p><ふれあいスポーツグループ></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ふれあいまつりにてストレッチ体操の指導、体力測定補助などを行っている。 <p>公民館（中央・東）、各地区での定時定点での会、ストレッチ運動や転倒予防体操の指導やウォーキング大会へ参加している。</p>		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ・私達の活動がインターネットで配信されるようになれば、もっとPRにつながると思う。 ・宣言書は個々の健康づくり、21の推進に効果的だが、その後の声かけが継続できれば良いと思う。 ・少しずつではあるが、広がりのある活動が出来た。今後、職域や学校関係との連携について考えていきたい。 ・役員会を定期的にを行うことにより、お互いの活動について情報交換ができ、地域の活動へ活かせた。 		

健康市民おかやま21 取り組み事例（北区北地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
建部地域健康づくり推進委員会	昭和56年頃	平成14年～
取り組みのきっかけ		
<p>以前から長寿ふれあい健康づくり推進大会として、取り組んできたが、平成14年に温泉たけべ健康21計画を策定し、地域特性を活かしながら住民主体の健康づくりに取り組んでいる。</p>		
メンバー		
<p>御津医師会、区長協議会、民生委員・児童委員協議会、愛育委員会、栄養改善協議会、老人クラブ、社会福祉協議会、地域包括支援センター、建部地域保育園、おやこクラブ、体育協会、青少年育成協議会、公民館、養護教諭代表、北商工会建部地区、建部温泉プールはっぼね</p>		
取り組み内容		
<p>ふれあい健康づくり推進大会</p>   <p>ウォーキング</p>		
<p>小地域健康教室パネル展示</p>   <p>講演会「生活習慣病とこころの健康づくり」</p>		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者まで誰でも参加できるふれあい健康づくり推進大会を実施することで、色々な方たちの連携が深まり、地域でのふれあいや健康づくりの輪が広がってきている。 ・地区をウォーキングする人が増えてきているが、運動習慣のない者も多い。気軽にできる運動として、「たけべよいこ」の踊りを復活させ地域へ広めていくことで、運動の定着を図りたい。 ・小地域の健康教室は、住民が主体的に実践、継続でき、地域に定着してきている。 ・減塩の意識は進んできているが、健診結果や医療費の実態からは改善できていないところもある。特に若い世代の健康づくりへの関心が高まるよう、普及、啓発活動が必要である。 		

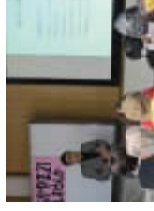
健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
三郷学区健康市民おかやま21 宇野学区健康市民おかやま21	平成15年	平成15年
取り組みのきっかけ 当初は、操山中学校区として声をかけあい地域のイベントで21のPRを行っていたが、平成20年頃からは小学校区ごとの活動が中心になっている。		
メンバー 三郷）連合町内会、体育協会、交通安全対策協議会、防犯協議会 宇野）連合町内会、愛育委員会、栄養改善協議会、婦人会、おやこクラブ、福祉交流プラザの		
取り組み内容 <操山中学校区全体での取り組み> ○百間川フェスティバルでの健康チェック、21のPR（平成18、19、21、22年度） ○操山フェスタでのこころの講演会の実施（平成22年度） <三郷学区での取り組み> ★さんくん学区四世ふれあいフェスティバルでの啓発 ○パンフレットを用いて21のPRや宣言書の配布 <宇野学区での取り組み> ★学区内行事での啓発 ★こころの健康づくりの取り組み（平成23年度） ○プラザのまつりでのこころの健康ブースの開設 内容：ハーブティの試飲、マインドバランス（自律神経のバランス）測定、リーフレット等配布 ○こころの健康講演会の実施 内容：人づきあいの極意を学ぼう～カウンセリングの視点を通して～ 講師：岡山いのちの電話協会スーパーバイザー 山口修先生 ★食育の取り組み：親子料理教室、児童館、児童養護施設でのおやつ作りなどを実施		
取り組みの成果・感想 健康市民おかやま21を周知する活動を続けてきたが、知っている人と知らない人の差があり、またいろいろな団体の方と共同で活動する良さと大変さを感じた。 取り組み内容については、地域の方に好評だった。		



健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）



組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
東山中学校区健康市民おかやま21	H15年	H15年
取り組みのきっかけ 地域の健康づくりの普及啓発のために取り組み始めた。		
メンバー 公民館講座「健康チャレンジ ひらい」を終了し、東山中学校区健康市民おかやま21の立ち上げに賛同した学区住民		
取り組み内容 <定例会 等> ●定例会 10～12回/年 毎月1回定例会を開催し、中区21推進会からの連絡事項をメンバーで共有したり、学区での取り組みについて話し合っている。また、健康に関する知識を深めるために、学区担当保健師さんに講話を依頼したり、健康体操を実施した。 <イベント 等> ●講演会 1～2回/年 こころの健康をテーマに講演会を開催しました。 H22年度テーマ「こころの元気度チェック ーストレスに強い自分をつくるー」 H23年度テーマ①「こち良く眠るために」②「笑い与健康」 ●健康チェック 東山公民館で実施される「ふれあいカフェ」にて、足指チェック、尿検査、血圧測定、体脂肪測定などを行った。 <普及啓発活動> ●公民館まつりや、講演会などの場で、21のPRを実施している。		
取り組みの成果・感想 ●がんばって普及啓発しているが、未だに21を知らない人も多く、もっと広がってほしいと思う。今年より来年と少しずつでも普及できると良い。 ●住民に気軽に健康を考えるきっかけを提供できることは良いことであると思う。 ●住民を健康にする活動であるが、自分の健康を振り返ることができ、自分自身も健康になっていると感ずる。		



健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
操明地区健康市民おかやま21推進委員会	平成15年	平成15年
取り組みの概要		
<p>・操明小学校区における地域住民の健康維持・増進のための普及啓発活動をどう進めるか同委員会の発足に合わせて、委員間でたびたび意見交換し施策を実施することになった。</p> <p>・地域特性： 人口＝約8300人、世帯数＝3300戸、高齢化率＝約15% 比較的若い世帯が多い。</p>		
メンバー		
<ul style="list-style-type: none"> ・連合町内会長 ・同 理事 ・社会福祉協議会長 ・愛育委員長 ・各地域の推薦 委員 3名 <p style="text-align: right;">計 7名</p>		
取り組み内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・操明老人クラブ活動とタイアップし、「健康増進とふれあいの集い」を年に1回～2回実施。 ・1.栄養・食生活 2.身体活動・運動 3.休養・こころの健康テーマが中心となる。 ・保健センターや医療機関、介護福祉機関から各種身体測定機器や健康食品モデルや健康増進器具等を借用し、デモンストラージュを行う。 ・普及啓発の展示パネルやのぼり旗、パンフレット、リーフレット、21推進宣言書等を使って促進を図っている。 ・テーマにより、専門の医師、運動指導員、精神保健福祉士、映画会、お笑い、歌唱指導員 楽器奏者、交通防犯専門家等をお招きし、参加者を広く募っている。 		
 		
取り組みの成果・感想		
<p>・この種の行事に参加する人の健康づくりへの関心は高い。</p> <p>アンケートで、98%は自分の健康上の良い・不安なところを知っている。 また、95%は健康増進のために何か取り組んでいる。(運動、散歩、節煙、節酒、栄養、歯の定期検診、趣味の会など多様)健康づくりの友達は65%いる。 かかりつけ医師は72%ある。</p> <p style="text-align: right;">(24.3.10 調べ 基礎数98件)</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
操南中学校区健康市民おかやま21推進委員会	平成15年	平成15年
取り組みの概要		
<p>操南中学校区における地域住民の健康維持・増進のための普及啓発活動をいかに推進していくか、同21委員会の発足に合わせて委員間で度重なる意見交換をし、各施策を実施することになった。</p> <p>地域特性： 人口＝約25,300人 世帯数＝約10,000戸 高齢化率＝約19%</p>		
メンバー		
<ul style="list-style-type: none"> ・操南地区は、操南小学校区、旭操小学校区、操明小学校区の3小学校区で構成する。 ・メンバーは、それぞれ連合町内会、愛育委員会、社会福祉協議会などから推薦され、1地区 5～10名程度で(期間によりメンバーの交代ある) 施策実施の協働をする。 <p style="text-align: right;">計 25～30人</p>		
取り組み内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・操南公民館まつりとタイアップし「健康維持・増進の普及啓発活動」を年に1回、2日間にわたり実施。 ・1.栄養・食生活 2.身体活動・運動 3.休養・こころの健康 4.タバコ 5.アルコール 6.歯の健康について行う。 ・保健センターや医療機関、介護施設等から各種身体測定機器や健康食品モデル健康増進器具等を借用し、デモンストラージュを行う。 ・普及啓発の展示パネルやのぼり旗、リーフレット、21推進宣言書、小物グッズ等を使って促進を図っている。 ・テーマにより、専門の医師、看護師、運動指導員等の協力を頂く。 		
 		
取り組みの成果・感想		
<p>・この種の行事に参加している地域住民の健康維持・増進への関心は高く、自分の健康づくりのため、何らかの手立て「運動、散歩、食事カロリー制限、節酒」をしている。 しかし、無関心層への普及・啓発が課題である。</p>		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
財田学区健康市民おやかやま 2.1 推進會	H15 年	H15 年
取り組みきっかけ		
財田小学校区として、地域住民の健康づくりを定着させ生活習慣病の見直しを目的として健康市民おやかやま 2.1 の取り組みをスタートさせ、普及活動を推進してきました。		
メンバー		
愛育委員会、社会福祉協議会、連合町内会、財田福祉交流プラザ、老人会、体育協議会、幼稚園、保育園、小学校、おやこクラブ、交通安全母の会		
取り組み内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・活動推進の為に地域活動の情報交換をし、取り組みについて話し合っている。 ・心の健康づくりに関するパンフレット・ポスター宣言書等を中区保健センターから持ち帰り普及啓発している。 ・県民体操を広めたいと思いついて実践している。 ・各町内会の総会に出席をし、健康市民おやかやま 2.1 の普及をし宣言書を書いてもらっている。 ・小学校区全体で「ええとこ発見図」を活用してウォーキングに取り組んだ。 		
取り組みの成果・感想		
<p>小学校区全体で、ウォーキングに取り組めるようになり、少しずつ健康づくりが広がってきている。</p> <p>今後も継続し、健康市民おやかやま 2.1 を推進していきたい。</p>		



ウォーキングで耳岩神社にて

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
とみやま健康市民おやかやま 2.1 推進會	平成 16 年 4 月	平成 16 年 4 月
取り組みきっかけ		
<ul style="list-style-type: none"> ● 富山学区は、人口約 13,600 人、高齢化率 25%。健診結果からメタボリック症候群の人がやや多かったため、発足時はメタボ予防に取り組んだ。しかし、平成 22 年度からは自殺予防対策として、心の健康づくりに取り組んでいる。 		
メンバー		
愛育委員、民生委員、おやこクラブ、元氣の出る会、富山公民館、かほちや会、薬剤師会、いきいきサロン、中区保健センター、中区地域包括支援センター		
取り組み内容		
<p>中区保健センターの指導を受け、中区地域包括支援センター、富山公民館の協力を得て、学区住民を対象に活動に取り組んだ。</p> <p>★ 推進會 毎月第三金曜日 富山公民館でメンバー 10 人が集まり、情報交換、活動内容などについて話し合っている。</p> <p>★ 活動内容 平成 20 年～ 中間評価で運動習慣はあるが、メタボリック症候群の人がやや多いという結果からメタボ予防に取り組む。愛育委員会と協力実施。</p> <p>テーマ いきいき元氣とみやま ○メタボ予防で腹囲測定 ○健康づくり教室 栄養・食生活に着目した内容 ○富山ふれあいウォーキング ○文化まつりで健康宣言作成</p> <p>平成 22 年、23 年 市全体で自殺予防に取り組む。 新たに地域包括支援センターも加わり活動</p> <p>テーマ ころと体のリフレッシュ ○健康づくり教室 アロマ・栄養・運動・落語(笑い)・楽・音楽療法・こころの講話 ○富山ふれあいウォーキング、文化まつりにて普及啓発</p>		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ○学区住民へ、あらゆる機会をとらえて健康市民おやかやま 2.1 の活動を PR したこと、理解と関心を示し、健康志向が高まってきたと感じた。 ○健康講座などに参加することで、人との交流もできた。 ○地域組織とのネットワークの広がりがあった。 		



健康市民おかやま21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
幡多学区健康市民おかやま 21	H20 年 3 月	H20 年 4 月
取り組みの概要		
健康市民おかやま 21 の 6 分野を地域に広めるため		
メンバー		
幡多学区健康市民おかやま 21 の推進員		
取り組み内容		
<p>【テーマ:運動・食生活について・こころの健康】</p> <p>H21～22 年度にかけて 「幡多学区 8 景わがまちまほろばウォーク」MAP 作成の為 ウォーキングや史跡めぐりをした。</p> <p>生活習慣病予防として婦人会、愛育委員会、 栄養委員会と一緒に年数回調理実習をしている。 歯の健康も加えてフッ素洗口の体験・骨密度測定 なども行った。(写真は高血圧予防食です)</p> <p>H22～23 年度は、こころの健康講座として年 3 回 ずつ竜操中学校区で計画し、それぞれ勉強会を 開催した。</p> <p>①当事者の方の体験・発表 ②専門医としての立場からのお話 ③精神に携わった方の話・映画など</p>		
取り組みの成果・感想		
講座を開催することを通して身近な悩みを持った人へのアドバイスとなり、少しでも前向きな考えで生活を楽しむことが出来ると好評だった。		

健康市民おかやま 21 取り組み事例（中区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
高島・旭竜けんこう 21	平成 15 年	平成 15 年
取り組みの概要		
公民館、保健センターからの声かけで始まった。		
メンバー		
現在は中学校 PTA、愛育委員、栄養委員、一般からなる 5 名で構成		
取り組み内容		
<p>地域の各種団体の長に呼びかけ「高島・旭竜けんこう 21 推進会議」を開催する。健康への関心喚起、健康市民おかやま 21 PR、健康への意識を個人レベルにとどまらず大勢に広めていけるよう連携していった。それにより各種団体の行事（夏祭り、エコまつり、もちつき大会など）にも一緒に参加させてもらい、高齢者から若年層にも広く 21 PR を実施していくことができた。</p> <p>また「高島・旭竜けんこう 21」ののぼり、パネルを作成。実施後には活動状況を紹介したかわら版を地域に回覧した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高島学区での取り組み ふれあいウォーキング、夏祭り、もちつき大会など様々な場で 21 を PR。 ● 旭竜学区での取り組み 学区運動会やエコまつりで健康パネルを展示。公民館と出前講座を実施。 ● 高島中学校区での取り組み 公民館で健康チェックやパネル展を実施。 <p>H22～23 年はこころをテーマに実施。高島中学校の PTA 総会後に講演会を設けて欲しいという地域の意向と中学校と高島旭竜けんこう 21 のニーズが相まって子どもをもつ親にむけての講演会が実現した。高島中学校区 6 校園を掲げての大イベントとなる講演会（メディアコントロール）も開催。</p>		
取り組みの成果・感想		
10 年間経過して当初掲げていた地域をあげての健康づくりについての健康づくりについて、様々な場面で大勢の方々々に普及啓発し、定着してきた。あらゆる機会をみつけ 21 推進委員が健康市民おかやま 21 を発信し、各種団体と協力することができた。「高島・旭竜けんこう 21」の名称はしだいに地域に広まり地元で親しまれてきているように感じる。		





健康市民おかやま21 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
健康市民おかやま21 東区地域実行委員会 西大寺中学校区	平成16年3月	平成23年4月
取り組みのきっかけ		
平成15年度から東区地域全体として活動が続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」について、もともと細かく地域に根ざした活動にするために西大寺中学校区としての取り組みを平成23年度から開始した。		
メンバー		
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、おやこクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域ボランティア、地域包括支援センター保健センター		
取り組み内容		
<div data-bbox="638 1630 901 1899" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="662 1915 742 2094" data-label="Caption"> <p>こころの健康づくり講演会風景</p> </div> <p>東区全体での健康市民おかやま21の取り組みの中、西大寺中学校区地域ボランティアで地域の実情にあわせた独自の活動をするための話し合い、勉強会を実施しました。</p> <p>こころの健康づくりの活動については、西大寺中学校区内の各事業所にも足を運び働き盛り世代の方々やその家族にこころの健康づくりについて学ぶ機会を提供してきました。10月23日(日)「いのちの電話とこころの力」と題し、岡山いのちの電話協会宇野傑先生をお招きし、講演会を開催しました。他地区の21地域ボランティアの協力もあり、ハーブティヤアやアコーディオン演奏など工夫を凝らした会となりました。</p> <div data-bbox="1045 1281 1228 1601" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1093 1612 1173 1803" data-label="Caption"> <p>ハーブティの試飲の準備</p> </div>		
取り組みの成果・感想		
東区内の他地域の21地域ボランティアの協力で当日100人の参加となり、ハーブティヤアやアコーディオン演奏など工夫を凝らした内容となりました。足を運んだ企業の方の参加もあり、草の根運動の大切さを実感しました。今後も地域に根ざした活動を続けていきたいと思っています。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
健康市民おかやま21 東区地域実行委員会	平成16年3月	平成16年3月
取り組みのきっかけ		
平成15年からの健康市民おかやま21を受けて、以前から西大寺地域の健康づくりに取り組んでいた医師会、歯科医師会、薬剤師会等の専門団体と、21計画策定に携わったボランティアとが一緒に、地域の健康づくりに取り組もうと組織された。		
メンバー		
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、おやこクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域ボランティア、地域包括支援センター保健センター		
取り組み内容		
<div data-bbox="558 716 774 1041" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="574 414 654 705" data-label="Caption"> <p>健康づくり標語表彰式の風景 「歯の健康」部門</p> </div> <div data-bbox="686 459 837 739" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="774 291 837 481" data-label="Caption"> <p>健康宣言を皆さんにしたいと思っています。</p> </div> <div data-bbox="853 627 949 1041" data-label="Text"> <p>東区地域では、特に「休養・こころの健康」「歯の健康」について重点的に取り組み、年間2回のイベントを中心に活動しています。</p> </div> <div data-bbox="957 593 1189 1041" data-label="Text"> <p>平成22年度からは、「こころの健康」について重点的に取り組み「健康づくり標語」を募集し、一般・学校関係から多く応募をいただきました。応募された中で優秀作を選考、表彰式を実施。入選作を記入しおくりを作成し、イベント等で配布し、「こころの健康」について呼びかけました。</p> </div> <div data-bbox="981 291 1173 616" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="893 291 973 582" data-label="Caption"> <p>「元気ハツラツ in 西大寺」は、毎年している大切なイベントです。むし歯予防図画コンクール表彰式の風景です。むし歯予防に役立っています。</p> </div> <div data-bbox="598 168 1061 257" data-label="Text"> <p>健康市民おかやま21 東区地域実行委員会長賞 「ありがとう」心をつなぐ愛とは (こころの部門)</p> </div>		
また、平成18年度から毎年続けている歯の衛生週間区画コンクールも多くの幼稚園・保育園から応募をいただいています。		
取り組みの成果・感想		
東区地域に根ざした活動をしようとして、地道に声をかけあう草の根運動に取り組んできました。その成果は毎年700人を超える健康宣言に表れています。		
「こころの健康」「歯の健康」を重点的に取り組み続けたことで、さまざまな気づきや発見をし、工夫して活動できたと感じています。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
健康市民おかやま21 東区地域実行委員会 上南中学校区	平成16年3月	平成18年3月
取り組みの概要		
平成15年度から東区地域全体として活動を続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」について、もっときめ細かく地域に根ざした活動にするために上南中学校区としての取り組みを平成18年から開始した。		
メンバー		
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、栄養改善協議会、おやこクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域包括支援センター、保健センター		
取り組み内容		
<p>11月14日アロマセラピー 講師：福島敬子先生</p>  <p>参加者同士でアロママッサージを行いました</p>	<p>上南中学校区では、健康市民おかやま21を知ってもらうために、これまで健康づくり教室の中でPR活動を行ってきました。そして、上南公民館まつりにおいても、21のパンフレットの配布、健康宣言を行っていただく取り組みを続けてきました。</p> <p>平成23年度は、「休養・こころの健康づくり」の取り組みを上南中学校区でも広げていくために、「こころの健康づくり」講座として、愛育委員、栄養委員、公民館等、皆様の協力のもと、21メンバーが中心となりの2回の講座を開催しました。</p> <p>1月30日 ポテイトーク 講師：高階尚子先生</p>  <p>ハーブティでリラックス</p>	
取り組みの成果・感想		
それぞれの講座に、地域の多くの方の参加があり、体験を通じて笑顔があふれる和やかな会となりました。また、参加された方が、3月の公民館まつりにはボランティア協力してくださり、うれしい結果につながりました。今後も、地域に根ざした活動に取り組んでいきたいと思っています。		


健康市民おかやま21 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
健康市民おかやま21 東区地域実行委員会 旭東中学校区	平成16年3月	平成18年3月
取り組みの概要		
平成15年度から東区地域全体として活動を続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」について、もっときめ細かく地域に根ざした活動にするために、旭東中学校区としての取り組みを平成18年度から開始した。		
メンバー		
連合町内会、老人クラブ、体育協議会、コミュニティ協議会、民生委員会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、おやこクラブ、医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域ボランティア、地域包括支援センター、保健センター		
取り組み内容		
 <p>平成23年度で6回目を迎えた地域ふれあいウォーキング大会。地域の皆さんの健康維持を目的に、地域の各種団体の方が力を合わせて企画・運営しています。子どもでも参加できる短いコースでは親子やおじいちゃん・おばあちゃんも参加した子ども達が元気に触れ合いながら、歩いています。地域でのコミュニケーションツールとして今後も地域に伝承される大会になっています。</p> <p>平成23年度は、こころの健康づくりをテーマに旭東中学校区で講演会を開催しました。パンフレットの演奏者の今井先生を招き、こころの豊かさについて、そして心に残る演奏をしていただきました。この講演を通じて皆さんの心が癒され、こころの健康について振り返ることができたと感じています。講演会を実施するにあたり、多くの方と一緒に協力でき、充実した時間を共有することができました。</p> 	<p>ボランティア活動を通して、はじめは何もわからなかったが、活動していくうちに、たくさんの方の協力のおかげで活動が出来るのだと改めて思いました。また、地域でも活動組織として、公民館の運営委員会のメンバーにも加入できているなど、地域での活動の認知が深まっています。連合町内会をはじめ各種団体の皆様が協力していただきたき感謝するとともに、皆で力を合わせて健康づくりをすすめる大切さを感じています。</p>	
取り組みの成果・感想		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
健康市民おやかやま 2.1 東区地域実行委員会 上道中学校区	平成 16 年 3 月	平成 22 年 4 月
取り組みの概要		
平成 15 年度から東区地域全体として活動を続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」について、もっととまきめ細かく地域に根ざした活動にするために上道中学校区としての取り組みを平成 23 年度から開始した。		
メンバー		
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、愛育委員協議会、おやかやクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域包括支援センター、環境衛生協議会、青少年育成協議会、保健センター		
取り組み内容		
<p>こころの健康づくり 演奏とトーク</p> <p>2011 年 12 月 3 日（土） 講師 今井 勉 先生 上道公民館にて</p> <p>平成 22 年度から、全市をあげて「自殺対策・こころの健康」の取り組みが始まり、東区では【ひとりじゃないよ。みんなであつなごろう 東区】をキャッチフレーズに、より草の根的な活動をめざして、平成 23 年度から各中学校区の活動が一斉にスタートしました。</p> <p>平成 23 年 7 月から上道中学校区 2.1 実行委員会は、上道中学校区愛育委員、上道公民館スタッフ、保健センターと話し合いを重ね、上道中学校区の取り組みについて計画しました。その取り組みを紹介します。</p> <p>12 月 3 日（土）上道公民館にて こころの健康づくり・演奏とトーク「パンフルートがなぐ人々 人と人のこころの講師に、今井勉先生をお招きし、107 名の参加者が美しい音色の演奏に聴きほれ、お話では涙しながら大笑い、みんなで大合唱しました。1 時間 30 分の予定が 2 時間となり参加者全員大満足し、心も晴れやか、すがすがしい気分でおかえりになりました。アンケートにはもう一度聞きたいとの声が 99.9% ありました。</p> <p>12 月 18 日（日）上道公園・三徳園内 179 名参加（家族・友人・中学生グループ等）小鳥の森ウォークラリー 親子三世代で自然の中で、「こころの健康クイズ」を家族みんなでワイワイ話ながらウォークラリーを楽しみました。運動習慣、というよりも、地域のイベントを通して「世代間でつながり、孤立を防ぐこと」を目的に行いました。スタッフ手作りの豚汁で、参加者・スタッフもからおじいちゃん、おばあちゃんまで幅広い層の参加者でした。</p>		
取り組みの成果・感想		
<p>中学校区単位での取り組みの中で、身近なところで事業を開催することができました。参加者からは上道中学校区での事業の継続の希望が多くあり、ボランティア自身も「多くの人が喜んでくれるのなら頑張りたい」と勇気づけられました。</p> <p>今後も可能な限り、上道中学校区での取り組みを続けたいと思っています。</p>		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
健康市民おやかやま 2.1 東区地域実行委員会 山南中学校区	平成 16 年 3 月	平成 18 年度
取り組みの概要		
平成 15 年度から東区地域全体として活動を続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」について、もっととまきめ細かく地域に根ざした活動にするために山南中学校区としての取り組みを平成 18 年度から開始した。		
メンバー		
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、おやかやクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域ボランティア、保健センター、安全・安心ネットワーク、地域包括支援センター		
取り組み内容		
<p>これまで、山南中学校区では「健康づくり教室」や、山南公民館まつり内での「健康まつり」で健康市民おやかやま 2.1 の PR を行ってきました。</p> <p>「休養・こころの健康づくり」の取り組みを、山南中学校区でも広げていくために、話し合い、活動を展開しました。平成 22 年度に東区で募集したこころの健康づくり看板を 11 月に作成しました。作成には、幸島学区の安全・安心ネットワークのメンバーに協力していただきました。</p> <p>21 の活動を知らない地域の皆さんにも見てもらえるようにしています。小学校に設置している看板は、1 年毎に山南の 4 小学校区を巡回する予定です。</p>		
<p>12 月 10 日には、「パンフルートがなぐ人々」と人のこころ」と題し、パンフルート奏者 今井勉先生お招きし、こころの健康づくり講演会を開催しました。地域の関係組織のみならずのお声掛けもあり、当日は、70 名を超えるたくさんの方の参加がありました。先生の楽しいお話と素敵な演奏を聴くことが出来て、参加者みなさんの笑顔があふれる会となりました。また、こころの健康について改めて考えるきっかけとなりました。</p>		
<p>今井先生と参加者の皆さん</p> 		
取り組みの成果・感想		
<p>講演会後、地域から「近くだから行けた」や「会話のきっかけになった」と声が聞けて、身近な地域での取り組みが良かったと感じています。こころの健康の看板は、地域の幅広い世代へ見てもらうことができ、21 の取り組みをさらに知ってもらいきっかけとなりました。</p> <p>平成 24 年度は、地域の関係組織と協力して公民館まつりから独立して「山南健康まつり」を開催する予定です。これから山南中学校区で 21 の活動をさらに広げていきたいと思っています。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（南区西地域）

組織・グループ名	夫夫で長生きせのお・みしま	発足時期	平成16年度	21 取り組み開始時期	平成16年度
取り組みきっかけ	健康おかやま西21推進委員のメンバーが、妹尾公民館に相談し、理解と協力を得て、妹尾中学校区での健康づくりに取り組みることになった。				
メンバー	<妹尾中学校区内の各種団体：推進委員15人> 妹尾学区連合町内会、箕島コミュニティ協議会、妹尾学区・箕島学区愛育委員会（元愛育委員も含む）、つくしの会（元地区組織所属の会員）、妹尾学区・箕島学区栄養改善協議会、婦人会、妹尾地区福寿会連合会（老人クラブ）、箕島交通安全、人権擁護委員、山下歯科医院、妹尾公民館				
取り組み内容	◆地域住民の心と身体健康づくりとして、5つの活動を行なっています。 1) 食・栄養に関する健康講座 生活習慣病の方が急増する中で、いかにバランスのよい食事をするのかを、食事バランスガイドにより意識付けを行い、理想と現実の食事から過不足を学びました。 2) 歯の健康講座 歯と全身健康との関連から、いかに歯の健康の維持・保持が大切かを学び、参加者同士で今後の歯の健康づくりに向けての取り組みを意見として出し合いました。 3) 三世代ウォーキング 三世代と一緒に、らくらくコースと健脚コースに分かれて秋の野山を語りながら歩き、ウォーキング終了後には、豚汁の会食もあつたので、参加者も倍増し、健康づくりに大いに役立ちました。 4) 心の健康講座 ストレス社会での心の持ち方について、「感謝の心を持ち、常に相手の立場に立つて」ということの大切さ、リーフレットやうつ病の自己チェックなどの配布により関心を高めてもらいました。 5) 男性のための健康講座 「ホットひと息、おいしいコーヒータイム」（年4回） 男性限定のコーヒータクシーを飲みながらのサロン。おしゃべりもはずみ、男性同士の交流の場！ ……その他にも、活動の紹介として、さくらまつりや公民館まつりなどで、パネル展示やストレッタの紹介などを行なっています。				
取り組みの成果・感想	当、推進委員会では、「健康市民おかやま21」の下部組織として発足して以来、地域住民一人ひとりが健康で、心豊かな生活が送れるよう取り組んで参りました。そして、現在は徐々にではありますが、住民の反応も見え、目指す方向に進んでいると思われまます。 特に平成23年度の「心の健康講座」では、関心も高く、思わぬ大勢の参加者があり、手応えを感じました。				

健康市民おかやま21 取り組み事例（東区）

組織・グループ名	健康市民おかやま21東区地域実行委員会 瀬戸中学校区	発足時期	平成22年4月頃	21 取り組み開始時期	平成23年4月頃
取り組みきっかけ	平成22年度から地域ボランティアとして実行委員会に加入し健康づくり運動に参加。より身近なところでの運動の広がりを目指し、平成23年度から瀬戸中学校区として具体的な活動に取り組み始めた。				
メンバー	医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員会、社会福祉協議会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、おやこクラブ、ふれあいセンター、公民館、福祉事務所、地域包括支援センター、地域ボランティア、保健センター				
取り組み内容	瀬戸中学校区でも東区地域全体として活動を続けてきた「休養・こころの健康づくり」「歯の健康づくり」をテーマに、21の普及啓発や地域のネットワークづくりに取り組んだ。まず、参加者に主体的に体験してもらうこと。体験を通じて自分のこころやからだの健康に関心を持ってもらうことを目指し、フラワーアレンジメントを通じての「こころの健康づくり教室」を開催した。21のPRも入れた参加者募集チラシは、地域の愛育委員さんの協力が得て配布した。地域住民の方々へ、21の活動についてお知らせすることができた。				
	講話でこころの健康づくりを啓発	21メンバー紹介	フラワーアレンジメントでこころを元気に！	愛育委員主催健康教室でブースを設けました	
	手作りももちゃんマスクット				
取り組みの成果・感想	また、愛育委員さんと協力してオリジナルグッズ「ももちゃんマスクット」を手作りで作成し、健康宣言をしてくださった方に配布する等PR活動に工夫をした。 取り組み実施のために地域ボランティアで話し合いを重ねたことで、ボランティア同士の連帯感が強まった。こころの健康づくり教室の参加者からは、「こころが元気になった」「また開催してほしい」「21について初めて知った」などうれしい感想が聞かれた。愛育委員の協力を得られたことで、中学校区内のつながりの輪を広げることができ、また東区内の他の中学校区の地域ボランティアと協力しあうことで、自然と交流ができてお互いの活動について理解を深めることもできた。 今後さらに、中学校区内外のつながりを深めていけるよう、「草の根活動」を継続していきます。				

健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区西地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
健康こうじょ21 推進会	平成15年度	平成15年度
取り組みきっかけ		
<p>興除学区は糖尿病対策を強化する必要のある地域となっており、公民館を中心に各種団体及び、関心のある人達に呼びかけ（健康こうじょ21 推進会）を結成し、従来の「ふれあい講座」を「ふれあい健康こうじょ」と名付け、生活習慣病予防を取り上げて栄養と運動をテーマに活動することになった。</p>		
メンバー		
<p>愛育委員会、老人クラブ、元気の出る会、栄養改善協議会、及び健康に関心のある地域の人たち</p>		
取り組み内容		
<ul style="list-style-type: none"> ◆（いきいきウォーキング大会） 学区別ウォーキング大会を、興除、東畦、西畦と3回開催し、最終のウォーキングの後にはカレーライスを食べながら参加者と交流をはかった。のぼり旗「ころいいきいきウォーキング」を5本作成し、ウォーキング大会のPR、コース誘導、横断歩道の誘導に使用している。 ◆（けんこうまつり in こうじょ） 地域の健康づくりの大切さを呼びかけるため、年1回開催している。 講演：「二度目の人生」講師（今井 勉氏） 「健康になりましょうコナー」「骨密度測定コナー」「動脈マッサージ」「包括支援センター相談コナー」「乳がん自己検診」「健康料理試食」「バザール」「カフェ」「展示パネル」など ◆（ふれあい健康こうじょ） 公民館や西保健センターと共催で実施している。健康づくりをテーマにした講座で22年、23年度は心の健康を推進し、「うつ病になった人の体験談」などを取り入れた。特に23年度は三歳児健診でむし歯の罹患率が高かったため、「歯の健康」に取り組み、むし歯や歯周病予防の話の聞いたり、歯ブラシの使い方などを学習し、むし歯予防の普及のため幼児向けの紙芝居を作成している。 		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地域の健康づくりは以前に比べ、運動習慣のある人の割合が増えてきた。肥満をはじめ生活習慣病予防については、今後も取り組んでいきたい。 ◆ 紙芝居作成においてはスタッフが何度も集まって意見交換を行った。また歯科衛生士さんの助言も頂きながら話し合いを行うことで連携ができた。意見交換の中で、お互いの知らなかった良い面を見出すことが出来たことは新たな発見であった。絵作りにおいては中学生の協力を得られる方向づけが出来た。小学校、保育園との連携は今後の課題である。 		



かかと着地で歩きましよう



動脈マッサージ指導




紙芝居づくり企画中

健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区西地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
すこやか福田	平成22年3月25日	平成22年4月1日
取り組みきっかけ		
<p>運動習慣がないという健康課題を抱えた福田に、「健康市民おやかやま21」の活動を普及させることで、運動習慣を身につけ、健康づくりに取り組む人が一人でも増えてくれたらとの思いで、地域の方に声を掛け、愛育委員が「健康おやかやま21」の推進員も兼ねることを賞悟して、遅ればせながらスタートラインに立つことが出来ました。</p>		
メンバー		
<p>塩見 昭和 本村 好子 矢部 絹恵 上田 正子 西本 晴美 岸川 栄 高橋 美喜恵</p>		
取り組み内容		
<p>22年度 平成22年3月25日発足 心の健康「心もとどきストレッチ」講演会（参加者100名）、歯の健康、栄養、ウォーキング等 健康講座等を主催</p> <p>23年度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「45分館外ウォーキング」 運動指導員により指導 2. 「うつ病の理解とストレス対処法」（参加者70名）講師 臨床心理士 3. 「身体の痛みをとる方法」 整体師により指導 4. 「食からわかる健康づくりのコツ」 栄養士・栄養改善協議会の協力 5. 「健口づくりで歯っぴー生活」 歯科衛生士により指導 6. 「ふれあいウォーク in 福田」（参加者200名・スタッフ含む） 世代を越えた交流ができた地域の方からも好評でした。 		
 		
24年度の課題		
アルコール、タバコ等の依存症についての普及啓発活動を行う予定です。		
取り組みの成果・感想		
<p>最初は、「健康市民おやかやま21」など知らないと言っていた人達が、回を重ねる度に『知っている』『活動に参加した』と答えてくれるようになりました。</p> <p>「すこやか福田」が活動を重ねた結果、安全・安心ネットワークに健康部会が増設されました。「ふれあいウォーク in 福田」は、参加者からも好評で、世代を越えた交流ができて、その様子は山陽新聞にも掲載されました。地道に活動を推進することで、地域に定着させる事が大切だと考えています。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（南区西地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
ストレッチ西の会	平成 18 年度	平成 15 年度
取り組みきっかけ		
当初（平成 15 年度）より動脈マッサージの普及活動をしており、平成 17 年 12 月運動普及応援団づくり講座を受講し、運動普及応援団としてストレッチ、動脈マッサージを通じて、健康まつりイベントへの参加、地域の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりに取り組んでいる。		
メンバー		
会長：1 名 副会長：2 名 総メンバー数：25 名		
取り組み内容		
① <u>ストレッチ西の会</u> ◆ 年間（5月、11月、2月）ストレッチ西の会研修、各地域の情報交換やストレッチの研修を実施		
② <u>動脈マッサージ、ストレッチの指導</u> ◆ 岡山ふれあい公社（桑野）、西ふれあいセンターのイベント及び、各公民館に於いて健康まつりに参加し、指導・普及活動を行い、地域の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを実践している。		
③ <u>主な活動先</u> ◆ 藤田公民館、興除公民館、妹尾公民館、福田公民館、吉備公民館、御南西公民館		
		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 御南西；健康まつり ◆ 西ふれあいセンター；健康学びの森 ◆ 岡山ふれあいセンター； （健康イベントウォーキング） 興除；健康まつりインこうじよ ◆ その他、各公民館で実施 ウォーキング、ディスプレイ 動脈マッサージ、ストレッチ 		
取り組みの成果・感想		
◆ 健康おかやま21との活動の連動もあり、各イベントへの参加により、幅広い活動が 出ている。		
◆ 岡山ふれあい公社との活動協力もしているため、ストレッチやウォーキング等では大勢 の参加があり、やりがいがある。健康づくり、仲間づくりが一番。		

健康市民おかやま21 取り組み事例（南区西地域）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
ふじた健康21	平成 17 年	月 1 回「第 4 木曜日」 定例会を開く
取り組みきっかけ		
平成 16 年に「健康おかやま西 21」の呼びかけがあり、藤田地区にも結成の機運が高まり 平成 17 年度から、藤田公民館協力のもとに「ふじた健康 21」を発足、活動を開始した。		
メンバー		
11 人		
取り組み内容		
◆ 月に一回（第 4 木曜日）定例会を開く。		
◆ 月に一回（第 2 月曜日）ウォーキング・「ちよこっとう 緒に歩こう会」で、地域の境界線をぐるっと回って歩 いて「手作りマップ」を作成した。		
◆ 地域の多くの住民の方たちにも歩くことによって藤田 を再発見し、より愛着を深めてもらうと話し合い。		
◆ 平成 20 年より「夕焼けウォーク」を企画、参加者の 皆さんにはウォーキング後、地産地消「野菜カレー」 を食べるなど「健康づくり」と共に、三世交代流も図り、地域の「きずな」づくりに貢献して いる。		
◆ 藤田公民館や西保健センターと連携して「健康講座」を開催し、広く住民へ健康づくりの知識や 機会を提供している。		
◆ 心を動かす部門として「ボディートーク」、体を動かす部門として「ディスプレイ」を講座 として継続している。		
◆ 「歯の講座」で藤田地区の子供たちに虫歯の罹患率が高い事を知り、第一・第二・第三学区の 各小学校へ「フッ素洗口」の要請を行う。		
◆ 「動脈マッサージ」普及の為に、地域の他の団体へも出張して指導をしている。		
◆ 「藤田ふれあい祭り」や「藤田公民館文化祭」に活動パネルを展示し、「動脈マッサージ」の指導 も行い、PR に努めている。		
◆ 平成 21 年から、体の中から健康になる為に、食べ物を原点から見直す「畦道講座」を開講して いる。		
取り組みの成果・感想		
何と言っても、和気あいあいと楽しく企画が出来た事。いつも回目の集まりを心待ちにしての散会とな りました。ウォーキングでは、普段に知りえない「藤田の境界線から見る」と言う貴重な体験、そし て歴史等々のお話も教わって郷土愛アップ！他地区からの住人と地元の人との「きずな」も深まって、 お馴染み同士の笑顔一杯、健康講座では生活の中に取り込み、健康度向上の参考となりました。 地域での普及・啓発のお陰か、子供たちの虫歯ウォーストランディングも下がった！良かったですね。 上記の各行事が無事終了出来たのも、ボランティアをして頂いた方々のお陰様で感謝あるのみです。		



健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期																
ひらふく健康21	H15年	H16年																
取り組みのきっかけ																		
<p>従来は学区内各種団体が、それぞれ団体別に事業計画・活動目標を掲げ、各種事業を展開してきた。平成16年平福コミュニケーションハウスの完成により、学区の各種団体が一堂に会し、会議及び協議をする拠点が出来、学区は勿論、関連の小団体等も利用し、各種会合が活発に行われるようになった。その各種団体が健康づくりを推進していこうと『ひらふく健康21』を立ちあげた。</p>																		
メンバー																		
<p>平福学区連合町内会、連合婦人会(栄養改善協議会)、体育協会、愛育委員会、民生委員会、児童委員協議会、交通安全母の会、老人クラブ連合会、子供会育成会、子育て広場、なかよし会、ひらふくボランティアビューロー 他</p>																		
取り組み内容																		
20年度	21年度	22年度																
<table border="1"> <tr> <th>回</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>ウォーキング大会</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>口腔ケア・虫歯予防について</td> </tr> </table>	回	内容	1	ウォーキング大会	2	口腔ケア・虫歯予防について	<table border="1"> <tr> <th>回</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>ウォーキング大会</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>更年期・子宮がん・前立腺がん等</td> </tr> </table>	回	内容	1	ウォーキング大会	2	更年期・子宮がん・前立腺がん等	<table border="1"> <tr> <th>回</th> <th>内容</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>ウォーキング大会</td> </tr> </table>	回	内容	1	ウォーキング大会
回	内容																	
1	ウォーキング大会																	
2	口腔ケア・虫歯予防について																	
回	内容																	
1	ウォーキング大会																	
2	更年期・子宮がん・前立腺がん等																	
回	内容																	
1	ウォーキング大会																	
<p>木村歯科医院の歯科衛生士を講師に招き、歯の健康講座を開催。約70名が参加。</p>	<p>運動指導員の先生による、運動についての健康講座を開催。約70名が参加。</p>	<p>岡南産婦人科医院の医師を講師に招き、更年期とホルモンの関係やがんの健康講座を開催。72名が参加。</p>																
【特徴】																		
<p>ウォーキング大会を毎年開催。学区内で開業している医師・歯科医師を講師に招き、学区の健康づくりのための講座を開いている。</p>																		
  																		
取り組みの成果・感想																		
<p>健康講座では皆熱心に話を聞いており、質問もたくさんできていた。自分の体や健康に不安を抱いている人が多いのではないだろうか。また、講師の先生がかりつけの病院の先生・顔見知りの先生であるため身近に感じられ、何でも聞きやすかったのだと思う。ウォーキング大会ではウォーキングやカレー・豚汁・おにぎりを一緒に食べることを通じて地域の絆を深めることができた。今後も健康講座やウォーキング大会を通して地域のつながりを深めながら活動していきたい。</p>																		

健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期
いきいき南グループ	平成15年度	平成15年度
取り組みのきっかけ		
<p>平成14年度に「健康市民おやかやま21」が策定された時、地域住民を対象として「健康市民おやかやま21」の広報イベントを行った。このイベントを企画運営するために、健康市民おやかやま21策定ワーキングメンバーと南地域保健推進会議を中心に、実行委員会が立ち上がった。イベント終了後、「健康市民おやかやま21」活動の継続的な普及啓発を目的とした組織づくりの提案があり、平成15年に「いきいき南グループ」を結成した。</p>		
メンバー		
<p>岡山市医師会、市内歯科医師会連合会、市薬剤師会、民生委員・児童委員協議会、地区社会福祉協議会、南地域愛育委員協議会、栄養改善協議会、南ふれあいセンター、南公民館、南福祉事務所、健康市民おやかやま21ワーキングメンバー、芳泉すこやか子どもを育てる会、笑顔あふれる町づくりの会福島、岡山市栄養士会岡山支部、ひらふく健康21、光南台健康21の会、光南台公民館、岡南公民館、福浜公民館、福派・福島・平福・南輝・浦安・芳泉・芳田・芳明・小串・甲浦学区愛育委員会、子育て応援サロン「ひなたぼっこ」、こここストレッチ、南区南保健センター</p>		
取り組み内容		
身体活動・運動		
<p>平成15年度から、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の参加ができるよう、ウォーキング大会を企画実施しました。徐々に各小中学校区での実施を目指し、現在は8会場で実施しており、毎年約1500人以上が参加しています。</p>		
栄養・食生活		
<p>平成15年度から、イベント「さわやか健康ひろば」では、栄養に関する情報の発信をしています。</p>		
歯の健康		
<p>平成19年度、三歳児健診で歯罹患率が高いという地区の健康課題を共有し、「歯の健康づくり」についての学習会を行いました。平成20年度に歯の健康づくりリーフレット（大人版・子ども版・健口体操）を作成しました。平成21年度以降はリーフレットを用い、各地域へ歯の健康情報を発信しています。</p>		
休養・こころ		
<p>平成22年度から「こころの健康づくり」についての学習を行いました。さわやか健康ひろばにてこころの健康コーナーを設けたり講演会を実施するなど、こころの健康に関する取り組みを行いました。</p>		
<p>小・中学校区においても、イベントや健康講座の機会を利用し、こころの健康についての普及啓発を行いました。</p>		
<p>大好評の歯のリーフレット</p>		
取り組みの成果・感想		
<p>最初は運動や栄養の取り組みから始め、歯やこころの健康づくりに関しても活動を広げていき、10年間の活動でいろいろな分野へ取り組みを行うことができました。またこの会は専門職や各小・中学校区の代表者が出席しているため、正しい知識をもち、地区の特性にあった活動に南全域で取り組むことができました。今までの活動の中で得た地域とのつながりを大切にしながら、健康づくり活動を続けていきたいと思っています。</p>		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
ビューティフル骨コツ隊	平成22年	
取り組みきっかけ		
<p>楽しく運動しようという目的で、芳泉すこやかかな子どもを育てる会（平成24年4月からすこやかかな子どもを育てる会に改名）のメンバーの中から「骨コツ体操作成委員会」を立ち上げ、骨コツ体操を作成する。地域の皆さんから好評を得ている骨コツ体操を、愛育委員会や一般の高齢者にも広めたいと思ったことがきっかけでビューティフル骨コツ隊を立ち上げ、a i パージョンや腰掛けパージョンを作成し、普及啓発活動を行ってきた。</p>		
メンバー		
すこやかかな子どもを育てる会（芳泉中学校区保幼小中学校園養護教諭とビューティフル骨コツ隊）		
取り組み内容		
<p>H19. 8 芳泉すこやかかな子どもを育てる会で「骨ダンス」として発足 “骨を丈夫にしましょう”の言葉を目標に芳泉中学校区で活動を開始した。 そして私達は、芳泉学区愛育委員会でも骨コツ体操に力を入れたが、動きが早すぎるので音楽にのれず、皆さんが途中でやめてしまうことに気づき、高齢者が楽しく参加できるものを作りたいと思った。</p> <p>H22. 12. 6 ビューティフル骨コツ隊（芳泉学区愛育委員会で作成）発足 ビューティフル骨コツ隊——“骨を丈夫にお腹の中から美しくなしましょう”をモットーに ネーミングを付ける。その後浦安からも加わる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ体操と骨コツ体操 ・練習日 月2回 南公民館 ・会費なし 誰でも自由に参加できる。 ・要請があればどこまでも出かけて行き協力する。 ・ほねっぴー（着ぐるみ） ・ユニホーム（赤Tシャツと白ニッカズボン） 		
<p>基本パージョン テンポの早い動きのもの a i パージョン 基本パージョンにくらべて高齢者向けのゆるやかな動きのもの 腰掛けパージョン 基本パージョンにくらべて高齢者向けのゆるやかな腰掛けのできるもの DVD、CD作成 YouTubeにも登録</p> <p>現在では地元のイベントに加えて、各地域からの要請を受けてウオーキング大会、講演会等イベントの時に出演して協力している。</p>		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ・ビューティフル骨コツ隊活動について ゆるやかな動きのパージョンを取り入れたことで、若い人達から高齢者まで同じ音楽と一緒にできることが喜びである。 ・からだが温まり、からだだほぐしになり、気分転換になるので好評を得ている。 		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
すこやかかな子どもを育てる会	平成15年4月	平成16年
取り組みきっかけ		
<p>子どもたちの心や体の健康問題の改善には、地域ぐるみで取り組むことが有益であると考え、地域の学校園をはじめ、愛育委員会の方や保健関係機関の代表者の方たちで本会を立ち上げ活動しています。健康市民おやかやま2.1の取り組みについてもいきいき南グループの参加団体として一緒に取り組んでいます。</p>		
メンバー		
<p>芳泉中学校区内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・各種団体（町内会・交通安全母の会・愛育委員会・栄養改善協議会・児童委員・民生委員・南警察署・南公民館・南保健センター）等</p>		
取り組み内容		
<p>総会の開催（年間1回）、部会（年間8回）インフルエンザなどの感染症対策、研修会、思春期相談、イベントへの参加、骨密度測定（すべての学校園）、骨コツ体操（運動指導）、出前講座（保健、食育指導）、広報活動、情報交換会、保健行事の公開（各校の学校保健委員会の公開）、地域住民との交流、調査研究活動（学会参加）。</p> <p>主催行事：さわやか健康マラソン、すこやかフェスタ 共催行事：ウオーキング大会 参加行事：南公民館まつり さわやか健康ひろば</p>		
		
<p><小学生、中学生、地域の方々と一緒に骨コツ体操></p>		<p><地域の方の骨密度測定中です></p>
取り組みの成果・感想		
<p>本会も9年を経過し、だんだんと連携の輪が広がりをみせ、本会の充実と地域の方々のご協力を改めて実感しています。本会の活動を通して、子どもを取り巻く家庭・学校・地域がしっかりと手を取り合い、そしてすこやかかな子どもの成長を願って今後とも頑張っていきたいと思っています。</p>		


健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期
光南台健康21	H17年度	H19年1月
取り組みのきっかけ		
<p>16年度に公民館と保健センターとの共催でウォーキング講座を実施。 17年度には、公民館主催の健康講座の企画を通して地域全体で「健康市民おやかやま21」の推進を図ることを提案。公民館も一緒に取り組んでいきたいということで、光南台エリアの健康状況を元にテーマを決め健康づくり実行委員会がスタート。 18年度1月にその実行委員会から「光南台健康21の会」として発会。19年度より11回の活動開始。</p>		
メンバー		
市民、愛育委員会（甲浦学区、小串学区） 光南台公民館、南地域包括支援センター、南区南保健センター		
取り組み内容		
<p>光南台健康21定例会を毎月開催し、健康情報の交換や、光南台中学校区に住んでいる方の健康意識を高めてもらうことと、健康づくり活動を進めて行くことを目的に健康づくり教室、ウォーキング大会、公民館文化祭での健康コーナーを企画、運営している。 <5歳若返るヘルシーライフ講座（左：運動編 右：栄養編）></p>		
 <p>光南台（中学校区）は高血圧の人が多いらしい。食事もうめつけられないとね。</p> <p>グリーンとストレッチ。気持ちいいなあ！</p>		
 <p>皆で歩くと楽しいね。</p>		
<p><公民館文化祭></p>  <p>ストレスチェックをしてみよう！</p> <p><ウォーキング大会></p> 		

取り組みの成果・感想

光南台中学校区は交通が不便で、健康づくりの講座やイベントを企画しても人が集まりにくい状況の中、メンバーは健康課題を意識しながら前向きに活動してきています。これからも一人でも多くの方々に健康について考え、学び、行動する機会を提供していきたいよう地区組織と連携し頑張ります☆

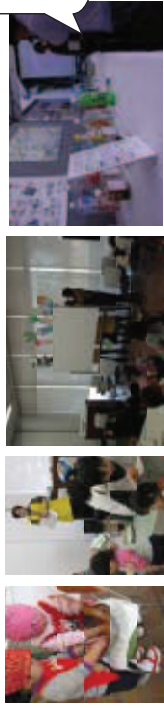
健康市民おやかやま21 取り組み事例（南区南地域）

組織・グループ名	発足時期	21取り組み開始時期
「笑顔あふれる町づくりの会」 福島	平成15年10月	平成16年3月
取り組みのきっかけ		
<p>「健康市民おやかやま21」の運動を推進するため、平成15年7月、岡南公民館において、南保健センター主催で「男性のための健康講座」が開かれ、講座終了後「笑顔あふれる町づくりボランティア」の募集要請があり、福島学区より8名の方が参加することとなった。 平成15年10月10日第1回のプロジェクト企画会議を開催し発足した。</p>		
メンバー		
平成24年3月末現在 理事 14名 推進委員 23名 計 37名		
取り組み内容		
<p>平成23年度取り組み内容については、概略下記のとおりです。 健康づくりには、人のつながりが大切であると考え、「あいさつ先手運動」を中心に活動している。</p>		
<p>① 小学校校門で登校する児童に対してあいさつを、毎月第1・3日曜日を活動日と定め実施している。正門・東門・北西横断歩道の3カ所で行っている。 平成23年度 実施 22回 参加者 337人</p>		
<p>② 中学校登校時の声かけ実施。築港栄町の3カ所の交差点に於いて、中学生・一般通行人に声をかけ、あいさつと交通事故防止を呼びかけている。毎月第2火曜日実施している。 平成23年度 実施 11回 参加者 131人</p>		
<p>③ 定例理事会開催、毎月第4金曜日を定例理事会開催日として開催し、本会の運営や活動計画等を協議決定している。 平成23年度 開催 12回 出席者 101人</p>		
<p>④ PR用の横断幕の作成。現在までのものが傷んできたので、平成23年8月新しく製作した。小学校行事・学区団体協行事等の場合、正門正面入り口に掲示して活動の理解を得ている。 ⑤ のぼり旗は本年度は新作はしなかったが、20本を各町内や小学校で保管し活動日に各所に掲示して活用している。</p>		
 <p>活動の歴史や実績報告、活動の様子をまとめています。 あいさつ先手運動だけでなく、地域の行事にも積極的に参加しています。</p>		
取り組みの成果・感想		
<p>① 小学生・中学生・一般通行人ともに、我々のあいさつに対して反応がだんだんと良くなってきた。 ② 中学生で自転車通学者の交通マナーが少しずつ良くなってきた。 以上、自然にあいさつができる社会は、豊かな心をつくるものと考え、活動していきます。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
岡山商工会議所	明治12年12月	21 取り組み開始と同時
取り組みむきつけ		
岡山市が推進する「健康市民おかやま21」の事業に関し、企業の観点から各種のアドバイスを行うとともに、企業・職域に向けた健康診断の実施や、機関紙等による健康づくりの特集などの事業を行っています。		
メンバー		
岡山市内にて活動をしている企業6千社		
取り組み内容		
<p>○生活習慣病健診 地域の企業に向けて、従業員の健康診断を実施した。 平成23年7月21日 47名 平成24年1月11日 78名（西大寺地区）</p> <p>○機関紙における健康に関する記事掲載 定期健康診断の受診とアルコール依存症への対応について、注意喚起を行った。</p>		
		
取り組みの成果・感想		
<p>○健診事業については、企業に健診の機会を提供する意味で長らく実施しているが、健診の意義が浸透してきたためか、近年は受診者が減少している。</p> <p>○機関紙では告知の効果がどれくらいか測れないところがあるが、目に触れる機会を多くし、注意喚起することには意義があると思われる。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
(公益法人)岡山県栄養士会岡山市支部	策定時より	策定時より
取り組みむきつけ		
健康市民おかやま21は（公益法人）岡山県栄養士会岡山市支部活動の目的と合致するため、策定直後から会員がその資格・免許を生かして取り組んでいる。主として、栄養・食生活相談、食育講習会、介護予防講習会、栄養成分表示の店普及、イベント協力を通しての展示会の開催、指導媒体の作成などである。		
メンバー		
岡山県栄養士会岡山市支部会員 610余名		
取り組み内容		
<p>食育実践講座 肥満や生活習慣病の増加・食品表示の安全性や自給率の低さなど日本には食に関する様々な問題を抱えている。栄養学の基礎をわかり易く説明しながら、楽しく継続できる健康づくりを目指し、食育SAT健康診断の個別アドバイスをするなど、様々な指導方法を試みながら幼児から中高年まで幅広く実施している。</p> <p>支部独自の啓発用指導媒体を作成し展示及び栄養指導に活用</p>		
		
<p>介護食アドバイス 超高齢化社会を迎えるに当たり必須となるのが介護食の知識、単なる刻み食やミキサー食ではなく、いつものメニューを見て楽しい、食べやすい食事で、食事を囲む、家族そろって同じメニューを囲むことで笑顔のある食卓を目指した介護食に関する知識と技術の指導を進めている。</p> <p>展示会の開催 各種イベント展示会などの会場で一般住民はもとより、就労男性などを対象に栄養・食生活をテーマに実施している。</p> <p>栄養・食生活相談 定例日に栄養ケアステーションで実施するほか、生活習慣病患者、一般・大学生など範囲を広げて実施している。</p> <p>栄養成分表示店普及 栄養成分表示の店普及啓発、表示料理の栄養価計算と表示物作成、表示店の巡回相談、表示店マップ作成などに当たっている。</p>		
取り組みの成果・感想		
<p>栄養成分表示店は増えてきたが、表示店を意識して利用するまでには今しばらく期間が必要に思う。会を重ねることで様々な活動が少しずつ住民に浸透し、食生活改善を意識する参加者が多くなり、その参加人員も多くなった。</p> <p>より多くの市民が食生活を大切にし健康を意識した日々が送れるよう、今後もよりその推進に努めたい。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会	発足時期	大正 11 年	21 取り組み開始時期	21 策定時 (岡山市高齢者スポーツ大会 は昭和 49 年度から開催)
取り組みかけ	<p>高齢者に楽しさを持ってもらうことでの生きがいづくり増進と、スポーツ普及を通して健康増進につなげたいとの思いで、岡山市老人クラブ連合会と岡山市社会福祉協議会が取り組み始めたのがきっかけです。天候に左右されず、広く娯楽として普及しているスポーツなので多くの参加者が見込めるだろうとの考えから、競技はボウリングにしました。</p> <p>メンバー 岡山市・岡山市老人クラブ連合会・岡山市社会福祉協議会が主催となり開催をしています。また当日の運営には岡山大学の学生ボランティアの方々にお手伝いをいただいております。</p> <p>参加対象者は岡山市内居住の65歳以上の65歳以上の方ですが、老人クラブの会員の方は65歳未満でもご参加いただけるようになっております。</p>				
取り組み内容	<p>～岡山市高齢者スポーツ大会～</p> <p>高齢者の方々へのスポーツ普及と、健康保持、生きがいの増進を目的として、岡山市高齢者スポーツ大会を毎年初夏に開催しています。平成23年度で第38回目を迎え、恒例行事として深山の方々にご参加いただいております。競技はボウリングです。月曜日から金曜日までの各日で順位を決定し、上位表彰・飛び賞・最高齢賞・選手宣誓者賞を用意しております。</p> <p>上位争いともなると、非常にレベルの高いスコアでの競い合いとなります。毎年、年齢を感じさせない者さあふれるプレーを皆様が披露してくださり、非常に白熱した大会となっております。</p>				



競技会場の様子
楽しく和気あいあいと…



若々溢れる
白熱したプレー！

取り組みの成果・感想

年齢を感じさせない、皆様の元気なプレーを見てみると、我々職員も元気になります。市内全域から参加者が集まりますので、新たな仲間づくりの場としての効果も期待できますし、また、仲間同士と一緒に参加することで老人クラブ内での親睦を深めることもできています。毎年の開催を楽しみにして下さっている方々も多々おられ、少しでも岡山市の高齢者の方々の生きがいの増進と、運動をすることで健康的な身体の維持につなげていければと思います。

健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	フアジャアノ岡山	発足時期	2006年7月13日	21 取り組み開始時期	2009年6月ごろ
取り組みかけ	<p>Jリーグに加入したことを、きっかけに、2009年より、Jリーグ介護予防事業の一環として、介護予防・健康増進を目的としたウォーキング大会を、岡山市に協力頂き開催をしました。スタジアムなどを活用し地域に密着した健康教室を実施し、健康増進や体力向上に寄与することを目指しています。</p> <p>メンバー 榊フアジャアノ岡山スポーツクラブ・NPO法人岡山ヒューマンズスポーツクラブ、岡山市 岡山県ウォーキング協会・健康づくり課・健康市民おかやま21推進会議の方々に参加協力を頂いている。</p>				
取り組み内容	<p>【歩け歩けウォーキング大会】</p> <p>○内容 介護予防・健康増進を目的としたウォーキング大会をフアジャアノ岡山ホームゲーム開催日に実施。コースや距離を毎試合変えながら、スタジアムをゴールとし、運動をしながら、試合前のスタジアム内の雰囲気味わってもらおう。</p> <p>○参加者数 【2009】6月21日(日) 38名、9月23日(水) 150名 【2010】5月16日(日) 76名、9月26日(日) 30名 【2011】5月21日(土) 45名 【2012】6月2日(土) 95名</p>				



取り組みの成果・感想

毎年、多くの方が応募をしてくださっている。リピーターの参加を増やすことに注力した。フアジャアノ岡山のコースやゲスト参加等に工夫を凝らし新規の参加者を増やすことに注力した。フアジャアノ岡山の認知度や関心を持たれている方も多くなっている印象。また、友人や家族を誘ってくれる方も多く、アットホームなイベントとして実施できている。参加者岡山市内全域から来ている。今後も、参加者が増えるような工夫をし、地域と一体となり、健康増進や体力向上に寄与したい。


健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
岡山市栄養改善協議会	昭和45年	平成15年
取り組みのきっかけ		
<p>日頃から栄養委員として食生活改善や健康づくりについて学び、その学んだことを地域の方々に広く普及、啓発する活動をしています。健康市民おかやま21の取り組みとしては、活動の場がおやこクラブから老人会までと年々広がっていき、やりがいと同時に課題も見つかったことから、新たな取り組みを始めました。</p>		
メンバー		
栄養委員		
取り組み内容		
<p>○「健康増進重点プロジェクト事業（高血圧・糖尿病予防教室）」の開催 地域の栄養教室の参加者をはじめ地域の方々に参加をいただき、運動、食、保健の立場から3人の講師による実技や講演などを実施しています。</p> <p>＜プログラム例＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ①運動習慣を身につけよう (講話と実技) スポーツインストラクター ②糖尿病予防は毎日の食事から (講話と各自持参した味噌汁の塩分測定) 栄養士 ③糖尿病予防食を作ろう (さわらの豆板醤ソースかけ、野菜たっぷりりの豆乳汁、青菜のきのこ汁、人参ジュレ) 栄養委員 ④「糖尿病を知ろう」 (講演) 医師 ⑤アンケートと質疑応答 <p>○「手づくりお弁当作品集」の作成 岡山市栄養改善協議会40周年の記念として、公募によるお弁当作品集を作成しました。温かい愛情たっぷり、食べる人に安心と希望と元気をあたえてくれる手づくりお弁当のすばらしさが、再確認できました。</p>		
取り組みの成果・感想		
<p>講師の先生方が工夫を凝らして実技指導や講演をしていただいたので全く飽きることなく楽しく真剣に学ぶことができました。また、皆様心地よい汗と美味しくバランスのとれた食事、自己を見直すお話など充実した時間を共有できたようです。参加した地域の方から、感謝の言葉をいただきました。市民の生活習慣病を予防するために、食生活を含めた生活改善の重要性を発信し、正しい知識の普及啓発を図る「健康増進重点プロジェクト事業」を幅広く取り組みたいと思います。これからも地域の皆様や他団体、組織等と連携しながら食を通じて市民の健康づくりのために活動していきます。</p>		

健康市民おかやま21 取り組み事例（組織・団体）

組織・グループ名	発足時期	21 取り組み開始時期
岡山市愛育委員協議会	昭和40年3月	平成15年
取り組みのきっかけ		
<p>21 計画策定直後から、ヘルスボランティア組織として、21 の普及啓発や地元地域での健康づくり運動の推進、地域のネットワークづくりに取り組んでいる。 健康づくりについて身近なところで語る機会をつくり、より多くの人に健康について考えてもらえるように、「健康キルト」を作成した。</p>		
メンバー		
98 学区・地区の愛育委員		
取り組み内容		
<p>健康づくりについて、気軽に語る場ができないかと考え「健康づくりキルト」を作成しました。針を動かしながら、日頃の健康について話をしましたが、時には話中に夢中になり手が止まることもしばしば。かしまった場ではないため、話がしやすかったです。また、布選びや色あわせの際は、癒しの効果なども考えながら、みんなで取り組みました。</p> <p>できあがったキルトは、地域のイベント等に持ち出し、21 の PR に活用しています。 また、より多くの人に健康市民おかやま21 を知ってもらい、地域で健康づくり運動がすすむよう各地域に推進会議が設置されているが、会議にも積極的に参加し、他団体とともに健康な地域づくりをすすめています。</p>		
		
取り組みの成果・感想		
<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりキルトを作成する過程で、ゆっくり話ができて仲間づくりの場となった。また、人と話することが、こちらの癒しにもなった。 ・運動や食・栄養から始まったが、活動を継続する中で、さまざまなテーマで健康づくりを考えることができた。 ・他組織とのつながりがより深まったことで、愛育活動についても PR することができ、理解がすすみ活動の幅をひろげることができた。 		

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例 (組織・団体)

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
岡山大学 保健推進委員会	平成18年	平成18年～
取り組みきっかけ	岡山大学の学生数が増え、平成18年の5月に行われた「健康な学生生活の推進」に参画した。同イベントの準備に参加していた学生スタッフが保健に関心を持ち、活動を始めた。	
メンバー	岡山大学医学部保健学科看護学専攻の学生	
取り組み内容	<p>・ 学生・市民に身近な健康情報取得の手段を目的として、平成18年から健康情報新聞「おちどり」を毎月発行している。岡山大学鹿田地区の学生食堂、保健管理センターである。平成23年からは市の保健所にも設置していただき、学生・市民に共通したその時期に合ったテーマで発行している。テーマは「健康市民おやかやま」に沿ったもので、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「作業・心身の健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」についてである。</p>  <p>4月 歯の健康 10月 運動 5月 心の健康 11月 100歳まで 6月 食生活 12月 70歳まで 7月 身体活動 1月 100歳まで 8月 熱中症 2月 食生活 9月 70歳まで 3月 花粉症</p> <p>2012.8.2013</p> <p>・ 年に2回、吉備地区学務委員の方たちと学務交流会も開催している。平成24年1月には「おちどり」と「おちどり」を一緒に調理した。</p>	
取り組みの成果・感想	おちどりの学生への認知度は高いとはいえないが、他の学生から「毎月発行しているという声も聞かれるようになった。また、メンバーも担当者が作成したものに共有することによって、案件に健康の知識を得るよい機会となっている。健康の知識が深まり、地域の方と色んな話ができてきた。」「調理の学務交流会に参加した学生からは、「地域の方と色んな話ができてきた。」「調理の現場に参画した」「新しい岡山の調理を知ることができた。」「おちどりの声が届いた。」「食生活について、おちどりに関心を深めることができた。」	

健康市民おやかやま 2.1 取り組み事例 (組織・団体)

組織・グループ名	発足時期	2.1 取り組み開始時期
岡山市おやこクラブネットワーク	昭和60年12月	平成15年
取り組みきっかけ	21世紀を担う健康な子どもたちを育てることに重点目標を置き、子どもや家族の健康問題を解決したり、母の育児能力を高めたり、おやこクラブ会員が地域連携を深めるなどの活動に取り組んでいる。健康市民おやかやま2.1の施策に基づき、近年は仲間とともに食育や運動をテーマにした活動を行っている	
メンバー	7.6地区のおやこクラブ会員	
取り組み内容	<p>健康な子どもを育てる上で基本である食育と幼児期からの運動が重要という視点から、仲間とともに、地域の団体や施設の協力のもと活動しています。植物を育てて収穫したり、栄養委員さんから伝授料理や郷土料理を教えていただき、学んだことを家庭で実践して学びを深めています。また、栄養委員さん作成の健康マップを参考に親子で地域を散策したり、公園や遊び場情報などのおすすめスポットをピックアップして他地区と情報交換をしたりしました。平成22年度には「食育・親子で楽しむこどもまつり」で食育レシピを配布すること、食育の大切さと、アイディア料理の幅を広げてもらう取り組みをしました。</p>   	
取り組みの成果・感想	23年度配布した乳児食100部、幼児食200部も昼過ぎにはなくなりました。又、おすすめレシピの情報を知り、足を運び、親子で体を使って楽しく遊べた、というご意見も頂きました。	