

## 千種学区健康21推進協議会

平成29年5月に発足しました  
平成29年8月に「千種健康まつり」を  
実施！

千種学区に市民体操を  
広げよう！



体力測定で  
自分の体を知ろう



「平成29年度健康推進テーマ  
今より10分多く歩こう」  
千種学区健康21推進協議会

バランスの良い食事を  
心がけよう



千種学区の市民の健康と明るく住みよい地域の  
実現を目指して活動していきたいと思ひます。

## 丈夫で長生き せのお・みしま

### 健康講座

地区の健康に関する課題をもとに、  
年3回の講座を実施しています。

この5年間は、「歯・口腔の健康」・  
「食と栄養」・「心の健康」・「運動」に  
力を入れて講座を企画・実施しました。



講師の話聞くだけでなく、グループワ  
ークや運動の実践編など、様々な学習機会を作  
っています。講演後には質疑応答も活発で、参加  
者ひとりひとりが講座内容を「自分のものにす  
る」姿勢が見られます。

### 椅子に座ってできる ストレッチの紹介

無理をしない範囲で体を動かしてみよう！



妹尾公民館展  
の舞台上、簡単  
なストレッチ体  
操を紹介してい  
ます。

### 男性限定！ ホットー息、おいしいコーヒータイム

参加できるのは男性だけ！ 企画も男性だけ！

年4回、男性だけで、健康づくりの話や聞い  
たり、趣味の話やしながらコーヒーを飲んで、  
充実した時間を過ごします。



定年退職後、地域に出にくいと感じる男性は多  
いはず。しかし、参加者が男性だけなので、気軽  
に参加できるコーヒーサロンとして地域に定着し  
ています。様々な角度から「健康」について考え  
仲間づくりを行っています。

### 定例会の開催

地域の誰もが「丈夫で長生き」できるように...

月1回、第3曜日にメンバー14名が集まって、  
講座の企画や情報  
交換をしています。  
会議前には全員で  
OKAYAMA!市民体操  
も実施。



### みんなで歩こう！ 三世代ウォーキング

みんなで気持ちのよい汗を流そう！

おじいちゃん・おばあちゃんから赤ちゃん  
まで、幅広い世代のみんなと一緒に歩いて  
三世代交流！もちろん1人の参加も大歓迎！



←10回以上続けば一度は雨  
だつて降る！体育館でスト  
レッチャや正しい歩き方を学  
びました。

らくらく・健脚の2コースを用意し、参加者  
が自分の体力に合わせて参加できるよう工夫し  
ています。コース途中で野鳥観察も実施。自然  
豊かな地域の良さを実感できる場の一つです。

### ええとご発見図の作成・活用

地域の魅力を実感しながら、運動習慣づくり・  
仲間づくりのお手伝い。



郷土史研究グループ  
「妹尾・箕島を語る会」  
や公民館「井戸マップ  
プロジェクト」のみなさん  
の協力をいただきながら、  
地域の「ええとご」が発  
信できるよう工夫しました。学区主催のウォーキング  
大会などでも活用されています。マップ作りを通し、  
地域の魅力を再確認でき、様々な人・団体とのつなが  
りもできました。

# 福田中学校区 すこやか福田

健康市民おかやま21(第2次)

## おもな活動

- ①「OKAYAMA!市民体操」の普及・・・公民館、幼稚園、小学校、地域行事、サロンなどで実施し、徐々に浸透している
- ②「健康市民おかやま21推進宣言」の募集・・・学区の「夏まつりふくだ」の会場で募集(宣言者 年150名)
- ③「ええとこ発見図」を活用したウォーキングを実施(年5回)・・・毎回参加募集の回覧をし、当日は見どころの解説文を配布、声による説明も行っている(参加者 30~50名/回)
- ④「公民館講座」の実施に協力(年6回)・・・企画検討から参加し、運営にも協力している
- ⑤学区行事(夏まつりふくだ/3世代キラリ交流会)に協力・・・「OKAYAMA!市民体操」と「ウォーキング」を担当(参加者 多数)
- ⑥機関紙「すこやか福田 通信」の発行(年2回・全戸配布)・・・A3サイズ片面で健康情報と活動情報を発信している

## 団体結成の経緯

「健康おかやま西21」を推進する学区の団体として、平成22年に結成された。平成26年から「福田学区の安全と安心をまもる会」に属する地域団体として、他団体と協力しながら活動を続けている。

メンバー：地域の健康づくりに関心がある有志、13~15名

活動場所：学区内の公民館・幼稚園・小学校・地域

活動日：年間計画による(不定期)



「ええとこ発見図」を使ったウォーキング



OKAYAMA!市民体操



公民館講座



「推進宣言」募集

## ゴールに向けて

“健康寿命を延伸しよう!”を目標に、他団体と連携し、よりいっそう健康で心豊かな地域にしていきたい。

1. 「OKAYAMA!市民体操」を広め、「健康市民おかやま21推進宣言」を募集
2. ウォーキングや健康講座に取り組み、健康に関する意識を高める
3. 必要かつ有益な健康情報の発信をする
4. 他学区と交流をし、活動の輪を広げる

# ふじた健康21推進委員会



平成17年結成

定例日 第1火曜日  
活動場所 藤田公民館

会員数 17名  
(平成29年10月1日現在)

## 夕焼けウォーク



フジタブルサンセットカレー

第1次計画からスタートし、第11回を迎えました。毎年三代、100人近くが参加。安全確保やウォーキング後の地産地消のカレー提供など、地域の方・各種団体が協力しています。

定例会や主催講座の最後には、必ず市民体操を実施。藤田ふれあい祭りでは保育園児が市民体操を披露してくれます。



定例会

OKAYAMA!市民体操



活動のスローガン

“健康寿命をのばして笑顔の「ふじた健康21」”



パネル展示

藤田ふれあい祭り、藤田公民館文化祭等で広く活動を紹介しています。

ええとこ発見図を活用したウォーキングや、かるたを制作。若い世代にも広めたいと考えています。



ええとこ発見図

## 健康講座



藤田地区の健康状況を踏まえた内容の講座を開催。

5年後に向け、活動のスローガンのさらなる充実を図ります!

- ・ウォーキングや講座を通じて、“楽しく”健康づくりをすすめます。
- ・地域の方へ積極的に声をかけ、活動を広く普及し、健康づくりの輪を広げていきます。
- ・21の活動を通じて、私たちのふるさと“藤田”を知り、地域への愛着やつながりを育てます。



と とふれあいのまち

### 灘崎中学校区21推進会 ～五感で健康 私達の手で！～

岡山市の南の端（旧灘崎町）  
人口：約15,500人  
乳児数：約90人  
高齢者数：約4,700人  
高齢化率：約29.9%（H28.9月現在）

#### 身体の健康 (ウォーキング)

6月  
ホタルウォーク（自然保護を感じて）



10月  
こがねウォーク（実の秋に感謝して）



3月  
歴史ウォーク（時代の流れを感じて）



#### こころの健康（講演会）

H25年度 アルコール依存症  
H26年度 ストレスとの付き合い方 うつ病について  
H27年度 パンフルートの音色に込めて  
H28年度 発達障害ってなあに？  
～地域の子育て子育てに活かしてみませんか？～  
H29年度 認知症の早期発見と予防



共に生きること！  
学んで知ってそして  
優しい心を育てること  
認め合いながら...



#### 健康講座

高血圧もこわくない  
減塩プロジェクト



★食育SAT★  
減塩講演会★調理実習



明るく仲良く  
元気よくを  
モットーに！

第3章 地域・団体における健康市民おかやま21（第2次）の活動の経過

### 健康こうじょ21 興除中学校区推進会議

～活動の発展、あゆみ、足跡、想い～（5年後に向けての活動方針）

#### 市民体操の普及啓発

健康まつりで実施しており、毎年9月を推進啓発月とし、「ちょこっと体操」として活動しています。また2017年からは、保育園児へ紙芝居とOKAYAMA！市民体操をコラボして、一緒に体操を始めました。今後は私たちも園児と共に体操が出来るよう練習して元気をもらいたいと思います。



OKAYAMA！市民体操推進月間



保育園児とOKAYAMA！市民体操

#### 虫歯予防の取り組み

2011年からむし歯予防紙芝居を作り始めました。絵は興除中学校美術部の生徒さんに依頼し完成までに約2年かかりました。2014年には8020の里賞「奨励賞」を頂きおやこクラブや保育園等に出前をしています。私たちは子供達より元気をもらっています。



むし歯予防紙芝居、保育園に出前

#### かるうま減塩の推進

2016年から健康まつりで「かるうま減塩」ランチを提供しています。だし汁の旨味が効いて「美味しかった」と好評でした。これからも「かるうま減塩」活動を広げるために頑張ります。



健康まつりで「かるうま減塩」ランチ

**5年後にむけての活動方針**  
◎ 保育園の協力を得ながら、紙芝居を通じてむし歯の子供が、減少するよう推進活動に力を入れていきます。  
◎ OKAYAMA！市民体操を通して健康な生活習慣を身に付けてもらえるよう、活動して行こうと思っています。

# いきいき南グループ

いろんな組織の集まりです。  
これからも力を合わせて  
頑張りましょう！！



## 健康寿命が伸びたら、どんな良いことがあるの？

おじいちゃんに竹馬をおしえてもらおうぞ！

健康的でおいしい食事を作って家族の役に立ちたいな

家族のために仕事を頑張るぞ！休日はゴルフを頑張るぞ！

お友達と一緒にカラオケを楽しんで、大会で優勝したいな

お母さんみたいな素敵なお嫁さんになりたいなあ

まだまだ大物を釣るぞ！孫のために生き甲斐を生まるぞ！



さわやか健康ひろば

中学校単位で何度も話し合い  
暑い中歩いて写真を撮りました。  
地域のええとご発見してね！！



健康寿命が伸びたら  
家族の夢もかなうし  
生き甲斐も生まれます。

いつまでも元気に、自分の生活を楽しもう！

「運動」「食事」「休養」「生き甲斐」を大切に、皆で健康寿命を伸ばしましょう！

南地域健康市民おやかま21推進会議「いきいき南グループ」編集(2017年度作成)

岡山市医師会 岡山市薬剤師会 市内歯科医師会連合会 岡山市南地区医療・介護有志の会 栄養士会岡山市支部 民生委員・児童委員協議会 地区社会福祉協議会 南区南地域栄養改善協議会 南区南地域愛育委員連絡会 にこにこストレッチ すこやかな子どもを育てる会 南区南おひさまブロック ひらふく健康21 光南台健康21の会 南公民館 光南台公民館 岡南公民館 福浜公民館 芳田公民館 南ふれあいセンター 岡山市南区南地域包括支援センター 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 岡山市南区南福祉事務所 岡山市南区南保健センター

## 南地域愛育委員連絡会



パネルを作ってアピールしました。



若い人にも乳がんを体感してもらおう



イベント内での禁煙活動です。

乳がん検診を受けよう！  
お母さんは家族の太陽です。いつまでも元気にいて下さい。そのためにも乳がん検診を受けて元気な毎を送ってください。

受けどころ がん検診センター 乳がん検診センター



乳がん検診啓発活動専用の幟を作りました。

南地域愛育委員連絡会では、  
がん検診啓発活動を「乳がん」  
から「肺がん」へとつなげて  
地域の皆さんが健康な笑顔に  
なれるように応援します。



福浜学区愛育委員会  
平福学区愛育委員会  
福島学区愛育委員会  
南郷学区愛育委員会  
芳泉学区愛育委員会  
浦安学区愛育委員会  
芳田学区愛育委員会  
芳明学区愛育委員会  
小申学区愛育委員会  
甲浦学区愛育委員会