

主な活動の紹介

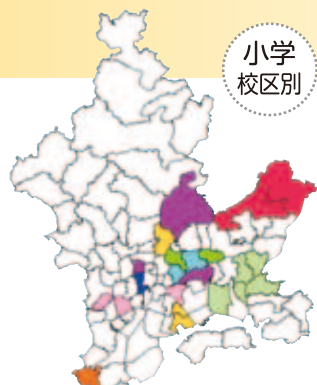
ええとこ発見図 (市内36中学校区のウォーキングマップ)の作成とその活用

「地域への愛着」と「運動習慣の定着」により、人と人、人と地域がつながるきっかけの場、地域の組織間のつながり・絆を強める機会、そして新たな関係を築く機会として取り組んでいます。



ワークの広がり

地域で健康市民おかやま21を進めるために、平成15年度に6保健センター単位で、6地域の推進会議を設置し、現在も活動は継続しています。より住民に身近な小単位の組織づくりを目指し、平成29年度までに、中学校区単位27か所、小学校区単位21か所に推進組織ができました。



健康市民おかやま21推進組織の地域への広がり	
平成18年度以前	平成23年度
平成19年度	平成25年度
平成20年度	平成28年度
平成21年度	平成29年度
平成22年度	

今後の重点対策

社会参加の充実

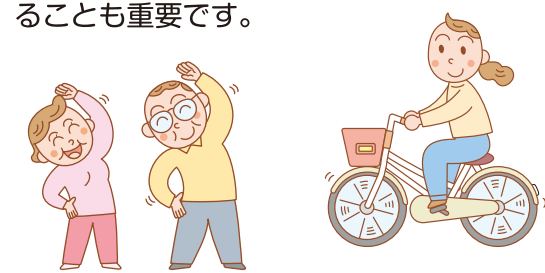
外出の頻度や、友人との交流といった社会活動の有無が、要介護状態や死亡などに影響しています。近年話題になっている「フレイル(全身の虚弱)」状態などを予防していく上でも、社会参加の機会が充実することは重要です。

この5年間、健康づくり活動を共にする人たちが新たなネットワークを広げ、さらにつながりを深めてきました。これからも地域ごとのつながりを重視し、地域におけるソーシャルキャピタル^{※1}の醸成を図りながら、地域の健康づくり活動を継続します。さらに、今までの取組により培われた、地域の健康課題を主体的に考え、取り組むことのできる人材育成と組織間のネットワーク形成によって、「地域包括ケアシステム」^{※2}の構築にも寄与しており、今後も活動が期待されています。健康づくりに取り組もうとした時、一大決心ではなく、気軽に参加できる場づくりや、情報が入手しやすい環境づくり、そして社会と関わることの楽しさを感じられる健康づくり活動を展開していきます。

※1「ソーシャルキャピタル」とは…「信頼」「社会規範」「ネットワーク」といった人々の協働活動の活性化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本と意味するものとされています。
 ※2「地域包括ケアシステム」とは…高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療、介護、介護予防、住まい、生活支援が一体的・包括的に確保される体制

日常生活活動量の増加

各年代に応じた身体活動増加に向けたアプローチを行う必要があります。また、日常生活活動量が増えるよう、「今より10分多く身体を動かす」ことを意識し、歩数増加に意識を向けたり、楽しく身体を動かす機会を提供することも重要です。



適正体重の維持 糖尿病対策

肥満者及び糖尿病の指摘を受けた方々への取組に加え、各年代に応じた取組が必要です。青壮年期においては、地域の活動に限定されない場における健康づくりの推進として、事業所や保険者といった職域保健との連携による環境整備と行動変容を促す取組が必要です。



岡山市保健所 健康づくり課 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号 TEL: 086-803-1263

- 北区中央保健センター (岡山市保健福祉会館内) TEL: 086-803-1265
- 北区北保健センター (北ふれあいセンター内) TEL: 086-251-6515
- 中区保健センター (岡山ふれあいセンター内) TEL: 086-274-5164
- 東区保健センター (旧西大寺保健所) TEL: 086-943-3210
- 南区西保健センター (西ふれあいセンター内) TEL: 086-281-9625
- 南区南保健センター (南ふれあいセンター内) TEL: 086-261-7051



健康市民おかやま21



概要版

健康市民おかやま21 (第2次)

中間評価報告と今後の方向性



平成30年6月 岡山市

平成25~29年度の

「OKAYAMA! 市民体操」を通じた、地域の絆づくり

OKAYAMA!市民体操は、体操を気軽に取り入れ、運動習慣のきっかけづくりにつながることで、また、地域のつながりや世代を超えた交流を図り、絆を深めていくことを目的に広げています。

