

「委員会活動への参加」

健康市民おかやま21推進会議、健康市民おかやま21普及啓発部会等の会議に委員として参加した。

「フレイル対策」

- ・フレイル実施医療機関向け研修会へ参加した。  
(R元.7/9・10・12)
- ・第34回岡山市医師会生涯教育委員会シンポジウム「テーマ フレイルについて」を開催した。(R2.1.25)  
(参加対象:医療従事者)

「専門職による無料医療相談」(H28.9.11)

「岡山市地域ケア総合推進センター市民公開講座」に先駆けて、四師会の専門職による無料医療相談・健康測定等を開催した

「岡山市民と医師会の集い」

- 1)岡山市健康診査啓発活動  
「検診を受けましょう！～自分の健康は自分で守りましょう」をスローガンに、来館者に対し、岡山市のがん検診のチラシを配り啓発活動を行った。
- 2)こども医療体験を開催(H29.4.1、H30.3.31)  
医師会の機能を生かした活動。医療体験や心肺蘇生。
- 3)健康ダンスセミナー(H31.3.3)  
G20 岡山保健大臣会合支援推進協議会200日前イベントと連携して開催。  
岩槻南病院理事長・病院長 丸山泰幸先生監修のもとにできたダンスレッスン「ダレデモダンス」を、TRFのSAMさんとともに約500人の市民が軽快なリズムに乗って踊った。



岡山市内歯科医師会連合会

健康市民おかやま21の取り組み



委員会活動

岡山市が設置する「健康市民おかやま21」の推進会議、普及啓発部会、また各保健センターで活動している地域推進会議などに委員として参加しています。

健康市民おかやま21普及啓発イベント

健康市民おかやま21を推進する各地区の団体と連携して健康イベントに参加し、お口の健康相談や簡易検査による健康チェックなどを行いました。

- ・さわやか健康ひろば(南区南)
- ・西ふれあいまつり(南区西)
- ・ふれあいセンターまつり(東区)
- ・御津公民館祭り(北区)
- ・学区ごとの健康イベント など



オーラルフレイル啓発パンフレットの作成

岡山市歯科医師会では、岡山市口腔機能健診の新設・実施に際し、オーラルフレイルの啓発に使用するパンフレットを作成し、口腔機能健診実施時や、各種イベントで配布しています。お口の機能が低下するオーラルフレイルを、むし歯や歯周病に加えて新たな予防の対象として啓発する事で、お口の機能低下のみならず、全身のフレイルの予防に取り組んでいます。



歯ッピーフェア

岡山市歯科医師会は、毎年「いい歯の日(11月8日)」前後の日曜日に歯と口腔の健康をテーマとした啓発イベントを実施しています。

歯の健康クイズ、むし歯リスクチェック、かむ力チェック、パソコンによるお口の中の診断、お口の中の細菌数チェック、お口を使ったゲーム、ヘルシーちゃん体操、骨と歯を強くする献立例、手指・足型模型作成(幼児)、歯科技工士体験コーナー、その他多数の体験型ブースを出展し、大勢の市民の方を対象に健康啓発を行っています。





一般社団法人  
岡山市薬剤師会

## 「健康市民おかやま21」活動の記録

岡山市の方が住み慣れた地域で最後まで生活できるように健康をサポートします！！

### 👉 各種会議への参加

岡山市が設置をしている「健康市民おかやま21推進会議」や各福社区で活動している「地域推進会議」への参加をしました。

### 👉 普及啓発イベントへの参加

南区南地域で開催される「さわやか健康ひろば」のイベントにてお薬相談・フレイルチェックなどのブースを出展しました。

健康市民おかやま21のイベント協力にて「お薬相談」「健康茶」アルコールパッチテスト」など健康づくりへのアドバイスとしてブース出展しました。

### 👉 各薬局待合室で「健康市民おかやま21」のパンフレットを設置し市民への啓蒙を実施



## 公益社団法人岡山県栄養士会 岡山市支部

岡山県栄養士会は減塩や低栄養予防のために取り組む市民が増えるように、地域の健康づくりに協力します



### ● 委員会活動への参加

健康市民おかやま21推進各種会議へ委員として参加しています

### ● 骨密度測定後の栄養相談



家族そろって健康に関心のある方がたくさん参加されました。

### ● 減塩普及活動



減塩方法に興味津々

### ● イベントでの栄養相談



日々の食生活の重要性をわかっていただけたようです。





## 公益社団法人岡山県看護協会

### ●委員会活動への参加

健康市民おかやま 21 推進会議及び普及啓発部会等の会議に  
委員として参加

### ●まちの保健室・岡山の看護展

毎年 1 回、協同組合中之町商店会、タバコフリー岡山と共催  
10 月 29 日（日）中之町商店街で実施予定

健康チェック、フレイル予防、健康相談の実施

### ●まちの保健室

毎月第 3 木曜日に新西大寺町 木曜市に 10 時～13 時  
簡単な健康チェック、健康相談の実施

### ●フレイル対策事業

岡山市と協力して実施

### ●小児救急医療適正受診啓発事業

子どもの救急時、適切に対応するための、保護者等に向けた出前講座

### ●地域での健康応援出前講座

生活習慣病、心のケア、在宅看護等、地域の要望に応じて看護師を  
派遣し出前講座実施



## 岡山市愛育委員協議会

コロナ禍でも続けた集団検診  
高齢化が進む地域では、多くの方  
が受診されました



受診につながることを期待し、  
オリジナルのうちわを作成して  
各学区のイベントなどで配布し  
ました。多くの方に喜んでもら  
えました



地域の大型  
スーパーで  
大学所有の  
パネルを活用し、  
がん検診の  
大切さを  
伝えました

「けんしん」を受けていない  
人にも、しっかり声かけ！



学区運動会で、パネルを持っ  
て運動場一周！  
多くの世代の方に、  
「けんしん」を勧めています



愛育委員は  
がん検診受診の  
大切さを  
地域の皆さんへ  
伝えています！



地域の健康イベントにて、  
ピンクリボンやマンマモデルで  
乳がん検診をPR



つながろう！咲かせよう！健康の花❀



# 岡山市栄養改善協議会

スローガン  
私たちの健康は私たちの手で

次世代



新米ママにアドバイス



チャレンジクッキング  
上手!上手!



レンジャー参上!!

青壮年期



ヤングママの笑顔で作る  
おいしい料理



減塩チェック



災害時に備えます  
バッククッキング

高齢期



男性栄養委員も活躍中



お寿司  
お届けします



めざせ! バランス名人

おいしいね♪ 楽しいね♪ みんなの健康守ろうね♪  
栄養委員は、赤ちゃんから高齢者まで  
食をとおして笑顔あふれる活動を地域に広げていきます



## NPO法人 健康ライフネット



ミズベリング岡山



OKAYAMA! 市民体操を実施!

健康市民おかやま21推進に向けて...

幅広い世代の「健康」を  
促進するHAPPYな活動を  
様々な切り口で支援する  
運営を目指しています



高齢者に向け子ども達の  
クラシックバレエを披露!

アウトリーチ活動



最終目標:地域活性化と健康生活を継続させること。



# (一社) 健康生きがいづくりおかやま活動状況事例



健康おかやまと行政と市民とのフレイル予防連携活動

- ①生涯現役ワクワク大学（岡山県生涯学習大学連携講座）ぱるネット <http://www.pal.pref.okayama.jp/pal/>

毎月1回（第2木曜日）開催 当会員の「健康生きがいづくりアドバイザー」が講師  
「人生100歳時代」といわれる超高齢社会の中で、いきいきと人生を楽しみ幸せな日々を過ごすためにはどうしたらよいのか？その方策をお互いに学び合う講座

- ②健生茶屋 フレイル健康チェック実施機関に登録（2021年10月に登録）

フレイル健康チェック実施（フレイル予防の3本柱に基づいた実践活動）令和5年度103人実施（11月15日現在）  
毎月1回（第2火曜日）開催 多世代交流の場として人と触れ合い、ホッとできる安心空間を提供  
地域の方々のサポートや街の活性化を図り健康寿命延伸

- ③人生100年時代・ライフスタイル充実講座 ～80代から輝いて生きる自分をつくる～ 令和5年2月5日開催

第1講座・80歳の覚悟と人生～100年時代の80歳像～	青木羊耳講師
第2講座・80代の地域・社会参加	渡辺三千男講師
第3講座・80代地域活動事例	池上孝講師

- ④健康市民おかやま21活動（生活習慣病と健康寿命延伸）

健康市民おかやま21中央地域推進委員会研修会参加

- ⑤地域活動の実践

地域包括ケア推進課との連携  
フレイル健康チェックサポーター研修会参加、あっ晴れ！もも太郎体操サポーター交流会参加、東中山下公園清掃ボランティア

健康寿命延伸活動：ディスコン、アコーディオンと歌声コンサート、笑いヨガ、太極拳、投扇興、認知症カフェ、地域高齢者サロン、健康教室など

## 中国学園大学 現代生活学部 『イマ食プロジェクト』

### SNS発信

インスタグラムを作成し、朝食の大切さや実際に自分たちで考案した簡単に作れる朝食の動画を発信しています。



詳しくはここをチェック！

### 朝食の大切さ

小学生を招き、一緒におにぎらずを作ったり、朝食クイズをしたりして楽しみながら朝食を食べることの大切さを知ってもらいました！

### 朝食での腸活

高校生や小学生を招き、腸活に良い料理作りなどを通して朝食に活用できる腸活により食品や朝食での腸活の大切さについて知ってもらいました。



