

中区健康市民おかやま21

中区健康市民おかやま21推進会 活動テーマ

「親から子 子から孫へ 世代をつなぐ健康づくり」

中区健康市民おかやま21推進会は、「親から子 子から孫へ 世代をつなぐ健康づくり」を活動のテーマとし、中区のみなさんの健康と健全な地域の実現を目指して、誰もが自分らしく生きられるよう健康づくりの普及啓発をしている団体です。

平成27年度に完成した「ええとこ発見図」を活用し、「運動～地域に広げようウォーキングの輪」を活動の柱とし、地域の各種団体と連携してウォーキング大会を開催しています。また、「思春期からの健康づくり」が大切と考え、小学校・中学校での「喫煙予防教室」や「アルコールの教室」を開催し、地域と学校が連携して思春期からの健康づくりに働きかけています。



中区健康市民おかやま21推進会が「おかやま健康づくりアワード2021（地域部門）」を岡山県より受賞しました！！（令和3年9月）

他にも、こんな活動をしています

岡山ふれあいセンターで開催される「ふれあいまつり」では、中区健康市民おかやま21推進会で各種測定を行い、来られた皆さんと一緒にOKAYAMA!市民体操をしています。



中区の中学校と連携し、中学生の皆さんに喫煙防止ポスターを描いてもらっています。ポスターを描いてもらうことで、たばこの害について知ってもらえるきっかけになればと思っています。



他にも、研修会や活動報告会を開催し、健康に関する学びを深め、いろいろな活動を知ることで、次なる活動を考える機会をもっています。年に一度、活動をまとめた「活動ニュース」を作成し、PR活動もしています。

わかるわかる

健康市民おかやま21

中区地域版

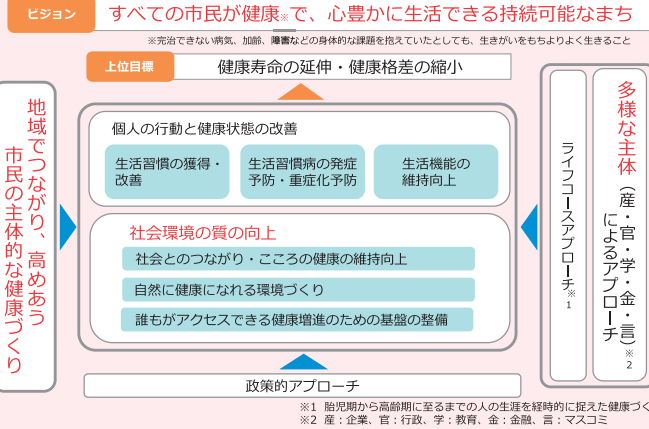


人と人がつながれば、地域がつながります。
地域がつながれば、様々なお互い様の健康づくり活動が生まれます。

健康市民おかやま21は、
健康で心豊かに生活できる持続可能なまちを目指して、地域で取り組む健康づくり活動です。

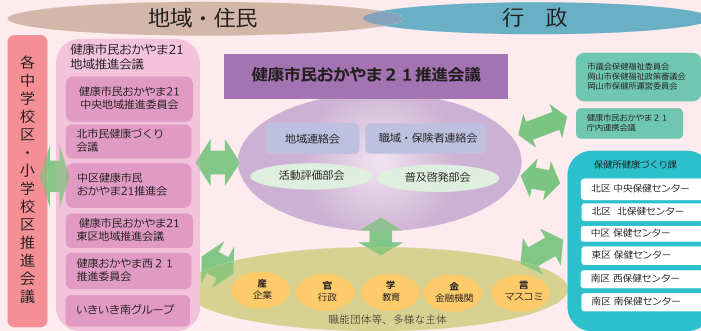
■私たちは、地域住民、企業、行政、学校、金融機関、マスコミなど多様な立場の皆さんとつながり、主体的に健康づくり活動を進めることで、誰もが自然と健康になれる社会環境づくりを目指します。

<健康市民おかやま21（第3次）全体像>



■私たちの地域活動は、岡山市全体の健康づくり活動につながっています。

<健康市民おかやま21（第3次）推進体制図>



活動に興味がある、詳しく聞きたい方は下記までご連絡ください。

岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係 TEL086-803-1263 FAX086-803-1758
 中区保健センター（ふれあいセンター内） TEL086-274-5164 FAX086-274-5102

**操南中学校区
健康市民おかやま 2.1 推進会**

もっと健康に過ごしたい!! 健康づくり、みんなでやれば長続き!!
子ども達にも健康を...との思いから、小学校や中学校と連携し、
活動に取り組んだ10年間

平成26年度～
操南小学校で喫煙予防教室を実施

令和元年5月 教室の内容を発表
「暗れの国 受動喫煙ノー

南区の養育委員さん、東区の健康市民
おかやま 2.1メンバーさんに教室の様子
を報告 操南中学校区の活動が他の地域
にもひろがって嬉しい!

平成25年度～操南中学校の文化祭に参加



現在では操南小学校、旭操小学校、
操南中学校でも実施中!

岡山市民会館で開催された「岡山の
空気はきれい! 受動喫煙防止大会
in OKAYAMA」で、中学校の生徒会
の皆さんの協力を得て、教室の様子
を報告 朝日新聞に掲載されました

平成29年度～
ウォーキング大会を開催



アルコールやたばこの害について伝えています

家族ぐるみで健康づくりに取り組んでもらいたい! ウォーキング大会なら
世代間交流できそう! との思いから開催! OKAYAMA!市民体操もしています

**操山中学校区
健康市民おかやま 2.1**

【活動場所】操山公民館 月1回程度 (不定期)

操山中学校区健康市民おかやま 2.1では、福祉交
流プラザのや操山公民館と協力し、イベントで
健康ブースを設けたり、中学校の文化祭で喫煙や
アルコールの害、口の健康の普及啓発に取り組ん
できました。活動しながら若い人から力を買ひ、
一緒に楽しく健康の勉強ができました。地域で暮
らしていても、知らないことがあり改めて気づく
こともありました。



操山中学校区は、転勤族が多く高齢化も進んでいます。
そのため地域では、隣近所や地域の誰とでもお互い声
をかけ合い相談できる絆づくりが必要だと思ひます。
皆が安心して過ごせる地域を目指して、たくさんの人
に関心を持ってもらい活動の輪を広げていきたいです。

富山学区健康市民おかやま 2.1

毎年、中学1年生を対象に実施しています。
肺やタールのモデル、パネルやDVDを用いてたばこの害について学習し、
たばこを勧められた時の断り方のロールプレイを行っています。

富山中学校での喫煙防止教室



OKAYAMA! 市民体操の普及啓発



学区の祭りや、ウォーキング大会等で
OKAYAMA!市民体操の普及啓発をしました!

**<中区の未来>
みんな元気で笑顔がピーチピーチ**

高島・旭竜けんこう 2.1

緑が多く自然豊かな高島中学校区で高島・旭竜けんこう 2.1は活動しています。
いろいろな団体の協力を得ながら、地域の健康づくりを目的に活動を進めています。



ええとこ発見園ウォーキング

地域の方々の健康づくり活動として、
高島公民館で「健康啓発パネル展」を
開き、それに合わせて「健康計測コー
ナー」を設けています。来場者に血管
年齢などの計測を体験してもらい、い
つも好評です。体力づくりの活動とし
ては「ええとこ発見園ウォーキング大
会」の企画、運営をしています。



石けんづくり体験会

さらに、子ども達への活動と
して、平成25年から高島小
学校3年生を対象に、アル
コール授業を継続して行っ
ています。また新型コロナ流行
後、「親子のふれあい、友達
とのリフレッシュタイム」と
して新たに石けんづくり体験
会を夏休みに毎年開催して
います。



健康計測コーナー



アルコール授業

**もっともっと、健康の大切さを
みんなに知ってもらいたい~!!
一緒に活動したい!!**

電操中学校区健康市民おかやま 2.1

こころの健康講座

受講して当事者の気持ちを知ることができた。



自分や家族のためにこのような講座を
聞いて生活に活かしたい!



電操中学校区文化発表会で健康づくりのPR

元気で笑顔で感謝の輪!

ええとこ発見園ウォーキング

ウォーキングに参加することで地域の歴史を知り、
人と人との交流の場になった。



歩くとの調子が
良くなるよ!

子どもたちの成長を願って

活動している私たちも
5年生の子どもたちと
久しぶりに話せて
楽しかった! 元気がでた!



財田小学校で喫煙予防教室

今後について
まだまだ知らない人も多いため、もっと多くの人に魅力を知ってもらいたい!

ふれあいスポーツグループ

「運動でのおそろ健康寿命の輪」をテーマにOKAYAMA!市民体操の普及、
ストレッチ体操の指導、ウォーキング大会の補助などを行っています。

定例会
月1回定例会
年2回研修会



OKAYAMA! 市民体操

いつでも! エンジョイシニア

毎日の生活に10分の運動を取り入れて!



OKAYAMA! 市民体操の普及

いつでも!
エンジョイシニア

東山中学校区
ええとこ発見園
ウォーキング大会

活動内容

ふれあいまつり

健康市民
おかやま2.1

富山公民館
月1回
ストレッチ対応
市民体操