

わかるわかる

# 健康市民おかやま21

## 東区地域版



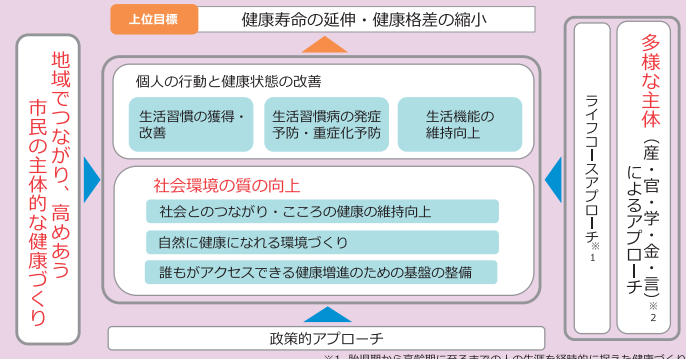
人と人がつながれば、地域がつながります。  
地域がつながれば、様々なお互い様の健康づくり活動  
が生まれます。

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。

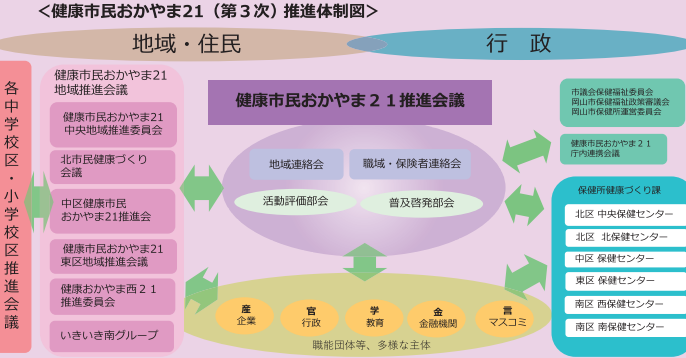
＜健康市民おかやま21（第3次）全体像＞  
ビジョン **すべての市民が健康※で、心豊かに生活できる持続可能なまち**

※完治できない病気、加齢、障害などの身体的な課題を抱えていたとしても、生きがいをもちよりよく生きること



※1 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり  
※2 産：企業、官：行政、学：教育、金：金融、言：マスコミ

■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  
東区保健センター TEL086-943-3210 FAX086-943-5391

**千種学区 健康21推進協議会**

＜主な活動場所＞万富公民館  
＜活動日＞年間4～5回  
発足時期：平成29年度

地域の人たちと協力して開催  
**千種健康まつり**

歯と口の健康予防の普及・啓発

ええとご発見図を活用した  
**万富ウォーキング**

千種学区健康21ではコロナ下でも活動を継続しました！

瀬戸中学校区の史跡を巡りながらみんなで楽しく歩きました。

令和3年は、地元歯科医や学校の養護教諭の協力により、オーラルフレイル予防に関する健康情報リーフレットを作成し、全戸配布しました！

健康を自覚できる人の増加と健やかな暮らしを地域で支え合える環境づくりを目的として、様々な団体が協力して活動しています

**江西学区 健康21推進協議会**

発足時期：平成30年2月

OKAYAMA!市民体操を実施♪

**玉手箱ウォーキング**

**活動内容**

- ▶玉手箱ウォーキング  
令和4年度は、旧山陽道や亀山城跡を巡り、景色を見ながら、運動普及に努めました。
- ▶学園都市 生徒と住民のふれあいまつり  
がんの早期発見・早期治療に向け、検診の普及啓発を行いました。
- ▶瀬戸公民館 成果発表会  
体力測定や食育SATを用いた食事バランスチェックを行い、日頃の生活を見直すきっかけにっていました。

生徒と住民のふれあいまつり

瀬戸公民館 成果発表会

＜今後の目標＞

江西学区は、平成30年2月に組織が発足しましたが、岡山市合併以前から単位町内会で活発な活動が行われていました。高齢化率が高い地区や乳児数が多い地区があり、その特性を踏まえながら、今後も園や学校と連携し、ライフステージに応じた健康づくりを行っています。

### 健康市民おかやま2 1 東区地域推進会議


「みんなでつくるよ 東区の健康☆未来！」

#### 地域21推進組織

- ・すこやか上道推進委員会
- ・政田学区健康市民おかやま21協議会
- ・西大寺中学校区健康21推進協議会
- ・西大寺学区健康21推進協議会
- ・西大寺南学区健康21推進協議会
- ・豊学区健康21推進協議会
- ・千種学区健康21推進協議会
- ・旭東健康21
- ・山南健康を守る会
- ・江西学区健康21推進協議会
- ・ヘルスタウンかいせい21

#### 専門職団体・関係機関

- ・西大寺医師会
- ・岡山市内南科医師会連合会
- ・岡山市薬剤師会
- ・岡山県栄養士会岡山市支部
- ・岡山市社会福祉協議会
- ・岡山市養育委員協議会東地域愛育委員連絡会
- ・岡山市栄養改善協議会東地域連絡会
- ・岡山市民生委員児童委員協議会
- ・おやクラブ東区はなブロック
- ・西大寺ふれあいセンター
- ・公民館
- ・東区福祉事務所
- ・東区地域包括支援センター



## 連携

東区全域に地域21推進組織が立ち上がり、専門機関・組織・団体と連携を図りながら、各小・中学校区で地域に根差した健康づくり活動を展開しています。地域では、専門機関や新たな企業との連携、学区を超えた健康づくり活動を実施しています。



### 地域21推進組織の活動紹介

平成28年度 発足

### 政田学区健康市民おかやま21協議会

夏休み毎日体操！  
参加者延べ約3800人！  
健康・交流の輪が広がりました！

3カ所で実施中

地域でつながり、『健康』『感謝』『希望』を合い言葉に健康な地域の実現をめざします！

【参加組織】  
連合町内会、愛育委員会、栄養改善協議会、政田小学校PTA、老人クラブ、民生委員児童委員協議会

### ヘルスタウンかいせい21

令和3年度発足

令和4年度からの本格的な始動に向けて、具体的な取り組みについて話し合いを実施。活動実施に向けて、各団体に働きかけを行っていきます。

- ヘルスタウンかいせい21について、まず地域に知ってもらおう  
地域のイベントである健康ラジオ体操・健康マラソン大会でヘルスタウンかいせい21の普及啓発を計画
- 歯の健康について地域へ発信したい  
まずは推進委員自身が歯の健康について学ぶ機会を計画

【参加組織】  
連合町内会、コミュニティ協議会、スポーツ協会、愛育委員会、栄養改善協議会、小学校PTA、民生委員児童委員協議会、老人クラブ

### 旭東健康21

発足時期：H29年度

#### 旭東健康21だより

コロナ下でも活動を継続していきましょう！

#### 地域ふれあいウォーキング大会

3学区で毎年順番に開催！

#### 旭東!!元気!!いきいき健幸講座

令和2年度から健康情報リーフレットを作成し、町内会の協力のもと地域に発信しました！

令和2年度から健康情報リーフレットを作成し、町内会の協力のもと地域に発信しました！

〈活動場所〉旭東公民館  
〈活動日〉不定期（年2～3回）

毎年テーマをメンバーで決めて、実施しています。

### 西大寺中学校区健康21推進協議会

H28年10月発足

#### 市民体操を通じた地域のつながり・交流



#### 地域の見どころを紹介ウォーキング大会



#### 健康チェック



雄神学区『プラザまつり雄神』にて健康チェック!!

#### 西大寺学区

敬老会・運動会・親子健康ウォーキングなど

#### 豊学区

ええとこ再発見健康ウォーキング

#### がん検診普及啓発



西大寺南学区まつり、文化祭にてがん検診普及啓発

○中学校区全体では、各学校園、公民館、地域の組織代表者（連合町内会・愛育委員会・栄養改善協議会・民生委員児童委員協議会・スポーツ協会・コミュニティ協議会）が集まり、健康づくりについての話し合いを行っています。

○各小学校区単位では、地域のイベント等を通じて活動を展開しています。

○今後も、人とのつながりを大切にしながら、健康づくり活動を推進していきたいです。

### 山南健康を守る会

発足時期：平成29年度

令和4年度8020の里賞優秀賞受賞！

#### 地域の人たちと協力して開催健康イベント



運動指導員から転倒予防の体操を学びました。

#### むし歯予防の普及・啓発



手作りの紙芝居で子ども達に歯みがきの大切さを伝えました。

#### ええとこ発見図を活用したふるさとまち歩き



山南地域の史跡を巡りながらみんなで楽しく歩きました。

子どもから大人までみんなが健康に生活できる山南地域にしていきたいと思います。

### すこやか上道推進委員会

平成25年度に発足し、上道中学校区の様々な組織・関係機関と一緒に活動しています！

#### 各学区のイベントで健康づくりの啓発活動を実施！

5小学校区で開催されている振興まつりなど身近なイベントで、楽しく健康に関心を持ってもらえるよう工夫しながら啓発活動をしています。



子どもも楽しく健康づくり！

#### ウォーキングで世代間交流！

子どもから高齢者まであらゆる世代の参加者と一緒に、小鳥の森周辺を歩きます。健康クイズも楽しめます。



みんなでOKAYAMA! 市民体操

上道中学校区のみなさんが健康で心豊かに生きられる地域をめざし、組織・世代の垣根を越えてつながり合いながら活動しています！新たな仲間も大歓迎です！