

わかるわかる

健康市民おかやま21

南区西地域版



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。

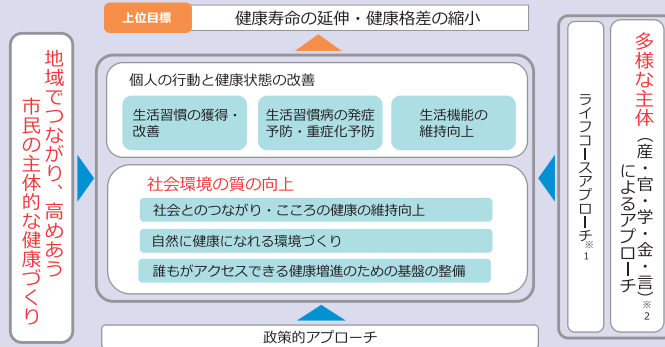
令和6年2月発行 岡山市

■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**

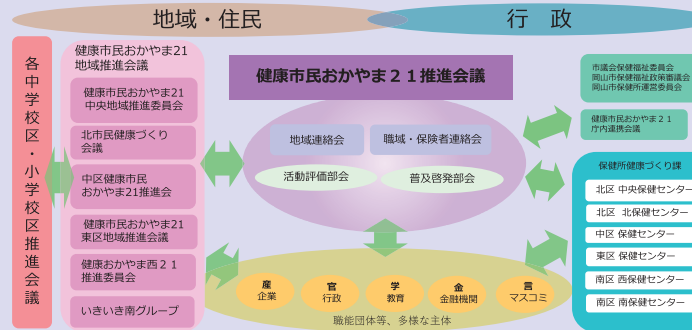
※完治できない病気、加齢、障害などの身体的な課題を抱えていたとしても、生きがいをもちよりよく生きること



※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
南区西保健センター（西ふれあいセンター内）TEL086-281-9625 FAX086-281-9626

メンバー募集中！

私たちと一緒に「地域の健康づくり」に取り組んでみませんか？



- ①定例日
- ②会議場所

西地域全体

- ①奇数月第2水曜日
- ②西ふれあいセンター

健康おかやま西21推進委員会



2か月に1回、各中学校区21推進団体の代表者が集まり、西地域全体の「健康づくり」について話し合っています。

妹尾中学校区

- ①毎月第3水曜日
- ②妹尾公民館

丈夫で長生き“せのお・みしま”推進委員会



仲間になって楽しく活動しましょう！おいでんせ～！

福田中学校区

- ①毎月1回、不定期
- ②福田公民館

すこやか福田



フランクな会議と活動の場に
参加してみませんか！

興除中学校区

- ①毎月第3金曜日
- ②興除公民館

健康こうじょ21推進委員会



毎年むし歯予防紙芝居を地区内4保育園に出前、園児たちとOKAYAMA！市民体操を行いました。健康づくりの輪を広げていきましょう！

藤田中学校区

- ①毎月第1火曜日
- ②藤田公民館

ふじた健康21推進委員会



月1回、私たちと一緒に藤田の健康について考えてみませんか？

灘崎中学校区

- ①偶数月第3金曜日
- ②灘崎公民館

灘崎中学校区21推進委員会



みんな！おいで♡一緒に健康考えよう

健康おかやま西21推進委員会 10年のあゆみ



<健康おかやま西21推進委員会とは?>

平成15年度に、西地域の健康づくりを住民と地域の様々な組織、行政と一緒に進めるために設置された会です。

現在、西地域にある5つの中学校区の「健康市民おかやま21」推進団体の代表者や地区組織、地元企業等で構成されています。

	年度	出来事
前半 平成25年度～29年度	平成25年度	「健康市民おかやま21（第二次）」計画スタート
	平成26年度	OKAYAMA!市民体操の普及開始
	平成27年度	ええとこ発見図の作成
	注目!	企業連携スタート 地元企業のイベントへ参加、 企業社員へ市民体操を紹介しました。
	平成28年度	地元企業(1社目)が推進委員会へ参加
平成29年度	かるうま減塩の普及啓発	
後半 平成30年度～令和5年度	平成30年度	社会参加を意識した取り組み開始
	令和元年度	西地域愛育委員連絡会、西地域栄養改善協議会、 地元企業(2社目)が推進委員会へ参加。 地域関係機関もオブザーバーとして参加。
	令和2年度	地域で健康づくりイベント「健康学びの森」を順次開催 令和2年度:福田中学校区 令和3年度:妹尾中学校区、灘崎中学校区 令和4年度:興除中学校区、藤田中学校区 令和5年度:福田中学校区、興除中学校区
	令和3年度	身近な所で多くの人が健康づくりについて学び、体験できることを 目指して、令和4年度までに5中学校区で実施しました。同時に、 コロナ禍でも活動を継続できる方法について、情報交換をしました。
	令和4年度	企業と連携した活動などが評価され、 『おかやま健康づくりアワード2023』 地域部門で受賞!
	令和5年度	「健康市民おかやま21（第二次）」最終評価
令和6年度	「健康市民おかやま21（第三次）」計画スタート	

中間評価

注目!

西地域の特徴的な取り組みを紹介します!

①企業との協力活動

桃太郎のまち健康推進応援団とは・・・
従業員の健康づくりに積極的に取り組むことに加えて、
市と一緒に市民の健康づくりに積極的に取り組む企業や団体を
「桃太郎のまち健康推進応援団」として登録しています。

(株)明治
骨密度・体組成測定

ダイア工業(株)
ノルディック・ウォーク

大塚食品(株)・(株)伊藤園
食生活の提案

亀田製菓(株)
かるうま減塩

運動機能ちよこっぴテスト

(株)藤クリーン
こころの健康&こけ玉づくり

②ウォーキング

各中学校区の「ええとこ」を
見つけて、企画して、仲間を誘い合って
ウォーキングしています

ウォーキング前に
ウォーミングアップ

年4回実施しており、
季節によって変わる
風景も楽しんでいます

「ええとこ発見図」の「古新田
コース」で、ウォーキング途中に
見所の説明を聞きながら見学

ポールを使って妹尾・
箕島のコースを歩き
ながら、地域の方々と
一緒に健康づくりに
取り組んでいます

夏の夕暮れを歩く
夕焼けウォーク

藤田の名所を巡る
地区ウォーキング

季節を感じながら人との交流
ができ、有意義なひと時を
過ごす事ができます

土手の向こうは 藤田地区?

あら!

4km歩いて熊野神社へ

桃太郎のまち健康
推進応援団と協力
した相互連携活動

③健康学びの森・健康教室

各中学校区の推進団体が主催し、
地区の課題に合わせて実施している
健康づくりイベント・教室です

健康講座では、医師や
薬剤師等の専門家を講師に
招き、健康増進に関する
学びを深めています

妹尾
中学校区
学びの森では運動機能や歯科・栄養等、
様々な分野で健康チェックを行いました

福田
中学校区
2～3年に1回の「健康学びの森」では、
体のチェックの他に、「歯科医の相談
コーナー」や「体操の紹介」等々

令和5年度は「自分のカラダを知ろう」をテーマに
握力・骨密度測定を行いました

興除
中学校区
みんなが通る道 学びました

藤田
中学校区
公民館をまるごと使い、様々な団体とも
協力して学びの森を行いました

灘崎
中学校区
ノルディックで正しい歩き方!

年数回、健康課題に合わせた健康教室を行っています
より身近な場所に出向いた教室も計画しています