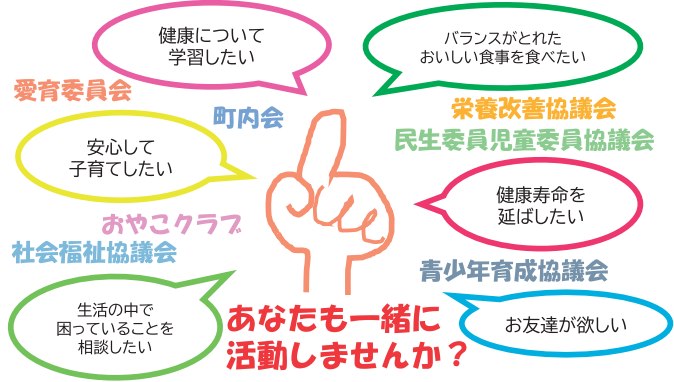
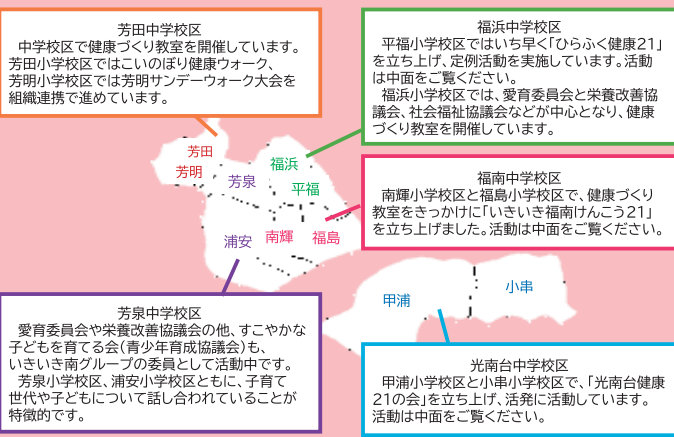


健康寿命の延伸を目指して このゆびとまれ!

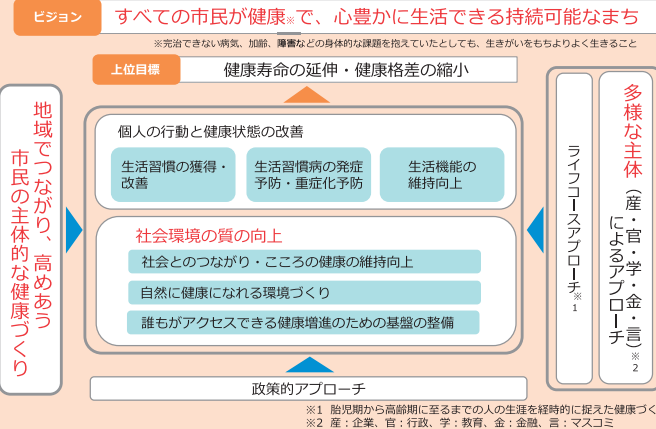


南区南地域 ~この町でいきいきと暮らそう~



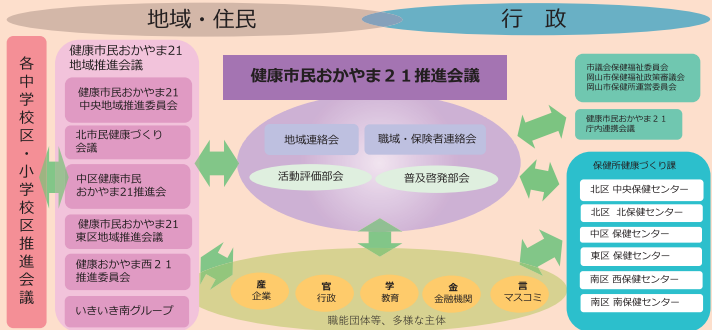
■私たちは、地域住民、企業、行政、学校、金融機関、マスコミなど多様な立場の皆さんとつながり、主体的に健康づくり活動を進めることで、誰もが自然と健康になれる社会環境づくりを目指します。

<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
南区南保健センター (南ふれあいセンター内) TEL086-261-7051 FAX086-261-7035

わかるわかる

健康市民おかやま21 南区南地域版

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

いきいき南グループ

新型コロナウイルスの流行期であっても活動は継続しました！！

令和元年度：第1次健康市民おやかま21からの活動を評価していただきました。いままでも活動に携わって頂いた方々ありがとうございます！！

令和2年度：健康ひろばが開催できないなら、こちらからリーフレットを作成して情報発信すればいいのだ！！

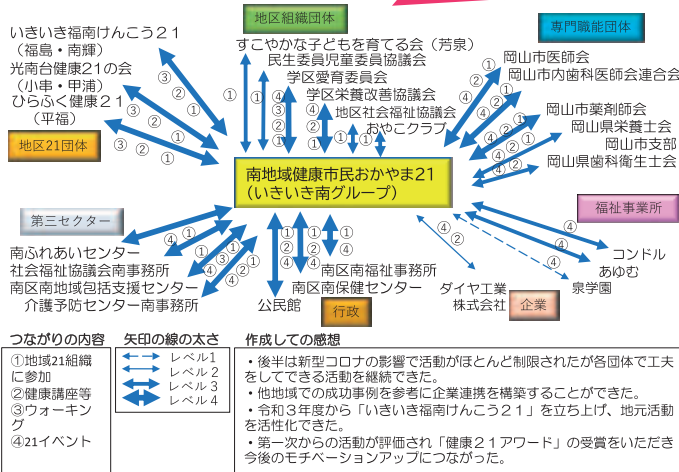
令和3年度：コロナ禍でフェースは出せなかったけど講演会にて「コロナ禍での書取り」のお話をさせていただきました

令和4年度：骨密度測定、フェース出店など、コロナ前のさわやか健康ひろばに近づきました

定例会では「専門職（医師・歯科医師・薬剤師）による「勉強会」を開催しました

すべての世代が住み慣れた地域で安心して最後まで暮らしていけるように持続可能な健康づくり活動を目指します！

いきいき南グループはこんな人たちとつながっています



- つながりの内容**
- ①地域21組織に参加
 - ②健康講座等
 - ③ウォーキング
 - ④21イベント
- 矢印の線の太さ**
- レベル1
 - レベル2
 - レベル3
 - レベル4

作成しての感想

- ・後半は新型コロナウイルスの影響で活動がほとんど制限されたが各団体が工夫を凝らして活動が継続できた。
- ・他地域での成功事例を参考に企業連携を構築することができた。
- ・令和3年度から「いきいき福南けんこう21」を立ち上げ、地元活動を活性化できた。
- ・第一次からの活動が評価され「健康21アワード」の受賞をいただき今後のモチベーションアップにつながった。

いきいき南グループへアクセスしよう！

いきいき南グループホームページ



いきいき南グループでは、地域に出かけて健康を増進してもらえるように、イベントや講座などの情報発信をしています。ぜひご覧ください。

さわやか健康ひろば

「さわやか健康ひろば」は、いきいき南グループ主催の健康市民おやかま21普及啓発イベントです。毎年12月の第1日曜日に南ふれあいセンターで開催しています。ぜひご参加ください。



ひらふく健康21

発足時期：平成16年度

活動内容

- ウォーキング大会：旭川沿いの距離が遠う「4コース」を準備して個々の体力に合わせたウォーキングが楽しめるようにしています。
- 健康講座：地域のお医者さんや専門の方々から、健康に日々過ごせるための知識を講座形式で学ばせていただいています。

ウォーキング大会

健康教室

今後の目標：

高齢化率が高くなってきている学区です。ひらふく健康21の活動を通して健康教室やウォーキング大会などで、地域の皆さんの健康寿命延伸を願って各団体が協力し、声掛けし、活動して行きます。

【参加組織】

連合町内会 愛育委員会 栄養改善協議会 連合婦人会 社会福祉協議会 体育協会 交通安全母の会 連合老人クラブ 子供会育成会 コミュニティ協議会 民生・児童委員協議会 小学校 小学校PTA 幼稚園

光南台健康21の会

発足時期：平成17年度

フレイル予防で健康長寿！～バランス良く食べよう、しっかり動こう～

毎月の定例会

第2月曜日に光南台公民館でメンバーと公民館・包括支援センター・保健センター職員で教室などの打ち合わせをします。

ウォーキング大会
年1回地域の神社仏閣などの名所を巡ります。地域の方も知らない発見があります。

健康教室（栄養編・運動編）
年2回専門の講師を招いて運動・栄養について健康教室を開催し、普及啓発に努めています。

活動で良かったこと：健康について自分たちも学ぶことができること、参加してくれる人が喜んでくれること。
今例に向けて：活動メンバーや教室の参加者を増やしたい。他組織や団体と協同したい。地域を元気にしたい！

フレイル予防（栄養・運動・口腔）で光南台地域の皆さんの健康増進を目指します！！

いきいき福南けんこう21

定例会議

令和3年度に誕生したフレッシュな会です。こんな活動をしています。

健康づくり教室



「老いも若きも健康増進」

これまでは高齢者のフレイル予防を重点に行ってきました。今後は、子どものころからの健康づくりに取り組んでいきます。