

食べる順番でもっと健康に

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト



岡保健所健康づくり課 ☎086-803-1263

ベジ・ファーストとは、食事のときに野菜から食べることです。市では、生活習慣病を予防するために、ベジ・ファースト(野菜から食べよう)をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりプロジェクトを進めています。

野菜から食べる「ベジ・ファースト」を
するとこんないいことが!

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えられる
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守る
- 野菜から食べる習慣が身につくと、自然に食事全体のバランスが整う

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクトの協力店舗を登録しています。食事や買い物の際にお店やメニューを上手に選びましょう!



このロゴが目印! 専用HPはこちら▶
※協力店も掲載しています。



ベジ・ファーストOKAYAMAの協力店に
なりませんか?

協力店舗には啓発用品(のぼり、ポスター、チラシなど)をお渡しします。また専用HPで店舗を紹介します。

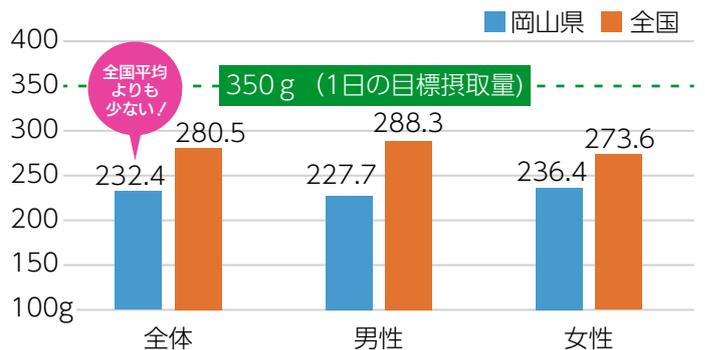
協力店の取り組み内容

- 野菜販売に積極的に取り組む
- 野菜たっぷりメニューの提供 など



協力店の応募フォームはこちら▶

野菜摂取量の平均値(20歳以上)



自分の野菜摂取量が足りているか、
手のひらをかざしてチェックしてみませんか?

手のひらをセンサーにかざして、推定野菜摂取量を確認できる測定会を実施しています。

直近の測定会の日時

イベント名	場所	日程
推定野菜摂取量測定会	市保健福祉会館 2階健康づくり課前	11月11日(月) 12月10日(火) 10時~16時
	市役所1階市民ホール	12月2日(月) 10時~15時
GGデー 健康チェック	イオンモール岡山 1階西C入口付近 (北区下石井一丁目)	11月15日(金) 12月15日(日) 13時~15時

※その他、各地域の健康づくりイベントなどで実施しています。

紙面交流
(早島町)

早島IGUSA花ござピンポンチャンピオン大会

岡早島町生涯学習課 ☎086-482-1511

早島町の伝統工芸品であるイ草で織られた花ござを表面に使用したラケットで行う卓球競技です。ラバー代わりに花ござの凹凸が勝敗を決めるため、技術だけに左右されず、誰もが楽しめるスポーツです。熱戦をぜひ生で体感してみてください。

日程 12月7日(土)9時~ **場所** 早島中学校体育館(都窪郡早島町早島)



▲花ござラケット



▲大会の様子

子ども虐待防止のオレンジリボン

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です



☎こども福祉課 ☎086-803-1223

子どもへの虐待防止を願って全国各地で「オレンジリボンキャンペーン」が行われ、市でも街頭キャンペーンや岡山城をオレンジ色にライトアップするなど、地域や企業と連携してさまざまな啓発活動を行っています。地域においても、啓発グッズの製作や着用を通じたオレンジリボンの普及啓発にご協力をお願いします。



子ども虐待防止のためにできること

こどもや子育て家庭に関心を持ち、地域での子育てに協力してください。



子育てには思い通りにいかないこともあります。1人で抱え込まず相談しましょう。

あなたの周りで心配な家庭の様子に気付いたら、ためらわず相談機関に連絡してください。

【子ども虐待相談窓口】

地域こども相談センター	北区中央福祉事務所内	☎086-803-1824
	北区北福祉事務所内	☎086-251-6521
	中区福祉事務所内	☎086-901-1234
	東区福祉事務所内	☎086-944-0131
	南区西福祉事務所内	☎086-281-9652
	南区南福祉事務所内	☎086-261-7127
こども総合相談所（児童相談所）		☎086-803-2525

オレンジリボン展・チャリティーバザー

日程 11月15日(金) **場所** 市役所1階市民ホール

内容 オレンジリボンポスターコンテスト優秀作品や啓発パネル展示、チャリティーバザー（11時～）、野菜やオレンジリボン啓発グッズの販売など ※売り上げは子ども虐待防止啓発活動に使われます。



「誰か」のことじゃない。～身近な人権の問題に思いをよせて～

12月4日～10日は人権週間です

☎人権推進課 ☎086-803-1070



自分にはあまり関係ないと考えがちな人権問題…。でももしかしたら、普段の生活の中で気づかないうちに人を傷つけていることがあるかもしれません。考え方や行動に気を付け、誰もが暮らしやすいまちを共に築いていきましょう。

【えせ同和行為に注意】

「えせ同和行為」とは、同和問題の解決を口実に、不当な寄付を募ったり、電話などで高額な図書を購入を迫ったりする行為で、個人が狙われるケースもあります。いらないものは「いらない」と断りましょう。「えせ同和行為」が疑われる場合は、同課までご相談ください。

【人権啓発ポスター・標語展】

日程 ①11月26日(火)～28日(木)8時15分～17時15分
(28日(木)は16時30分まで)

②12月4日(水)～10日(火)

場所 ①市役所1階市民ホール
②岡山ふれあいセンター（中区桑野）

内容 優秀作品などの展示

第26回人権フェスティバル岡山

自分らしさを大切に～個性を描こう！未来に向けて～

日程 12月1日(日)10時～15時

場所 岡山ドーム（北区北長瀬表町一丁目）

- 内容**
- ◆ぺこぼと遊ぼう
 - ◆ラブリーコンサート そうま君とあいお姉さん
 - ◆似顔絵☆エンタメSTAGE!! 桜小路富士丸
 - ◆消防士体験、パラスポーツ体験 他



▲ぺこぼ



▲(左)あいお姉さん、(右)そうま君



▲桜小路富士丸

11月は 過労死等防止啓発月間

☎創業支援・雇用推進課 ☎086-803-1315

過労死とその防止に対する理解を深め、「過労死ゼロ」の社会を実現しましょう。

【労働に関する相談窓口】

◆岡山労働局総合労働相談コーナー

☎086-225-2017（月～金曜9時30分～17時）

◆労働条件相談ほっとライン（電話相談）

☎0120-811-610（月～金曜17時～22時／土・日曜、祝日9時～21時※12月29日～1月3日を除く）

過労死等防止対策推進シンポジウム

☎申(株)プロセスユニーク

☎0570-080-082 ☎052-915-1523

有識者による講演のほか、過労死のご遺族がお話します。

日程 11月19日(火)14時～16時30分

場所 イオンモール岡山5階おかやま未来ホール（北区下石井一丁目）

対象 市民、事業主、企業の人事労務担当責任者など

申込 ☎または参加申込書を☎で



12月2日から現行の 保険証は発行されません



☎（国民健康保険）国保年金課 ☎086-803-1134

☎（後期高齢者医療制度）医療助成課 ☎086-803-1217

12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行が終了します。また、マイナ保険証（保険証として利用登録されたマイナンバーカード）の提示が原則となります。

Q マイナンバーカードの健康保険証登録方法は？

A 医療機関・薬局設置のカードリーダー、セブン銀行ATM、マイナポータルから登録できます。

Q マイナ保険証を持っていない場合の受診方法は？

A 現在お持ちの保険証は、記載されている有効期限まで使用できます。12月2日以降に有効期限が切れる場合や、新たに国保などへ加入する人へ「資格確認書」を交付します（有効期限1年で毎年8月更新）。提示することで今までと同様に医療機関で受診できます。

※後期高齢者医療制度に加入している人へは、マイナ保険証の保有状況にかかわらず「資格確認書」を交付します。



その他の詳しい情報はQRコードをご確認ください。



国保



後期高齢



岡山市長 大森雅夫の 大盛コラム

～躍動するまち おかやまの「今」をお届けします～



第2回 「通過点」から「目的地」へ～人と物が集まるまちづくり～

広域交通の利便性を生かし、企業誘致の推進と人の集まる拠点づくりで暮らしを豊かに

味覚の秋ですね。私は栗が好きで、毎年栗おこわやマロンパイを楽しみにしています。

ところで皆さん、岡山市のいいところには何があると思いますか。私は、温暖な気候やおいしいフルーツとともに、広域交通の利便性があると思います。

ただ、私は市長就任前に岡山市が通過点になっていると聞いて、なんとかしなければと思っていました。人口減少の時代になり、これからは単に人口増を目指すだけでなく、広域交通の利便性というポテンシャルを生かして、企業立地や交流人口を増やしていかなければなりません。

そのため、企業の誘致を推進し、令和5年度には広域交通の利便性を重視する物流企業を中心に、市内に294億円もの投資を呼び込みました。多くの企業が集まることで、経済が活性化し、新たな雇用が生まれました。

また、昨年オープンした岡山芸術創造劇場ハレノワでは、市民の皆様にオペラやミュージカルなどを楽しんでいただいています。一方、あるロックのイベントでは、来場者の約6割が県外からお越しの方でした。多くのお客様に訪れていただくことで、まちに大きな活気が生まれ

ます。岡山に特別な目的を持って訪れる人を増やすことが、私たちの目指す方向性です。

現在、岡山市では、プロスポーツイベントや大規模コンサート、展示会などができる、これまで岡山にはなかったアリーナの整備を計画しています。市民の皆様楽しんでいただくのはもちろんのこと、岡山を訪れる人を増やすことで、経済やまちの活力をアップさせ、岡山の子どもたちが誇りに思える、そんな岡山市にしていきたいと思っています。

これからも、より力強く、活気あるまちづくりを進めてまいります。



新しいアリーナのイメージ