

中区健康市民おかやま21推進会 活動ニュース

“健康市民おかやま21(第3次)”

「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」を目指して、令和6(2024)年度～令和17(2035)年度まで行っている健康づくりの取り組みです。

詳しくは、こちらから！👉



健康市民おかやま21(第3次)では、ベジ・ファーストを勧めています！
詳しくは、こちらから！👉



各中学校区での取り組みをお伝えします！

操南



食育健康教育



ええとこ発見ウォーキング



喫煙予防教室

操南幼稚園にて食育健康教育を行い、園児・保護者の方が好き嫌いなくご飯や野菜を食べられるように、エプロンシアターや大型絵本で健康教育を実施しました。

操南ええとこウォーキングは、岡山ふれあいセンターをスタートし、百間川河口水門・旭東排水機場・新岡山港までの6kmを歩きました。推進員から各施設の説明もあり、地域のことを知る機会にもなりました。

操明・操南・旭操小学校喫煙予防教室では、今回操南中学校美術部の方に協力してもらい、オリジナルの紙芝居を作成し、披露しました。

“中区健康市民おかやま21推進会”の取り組み

中区健康市民おかやま21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」

令和8年度活動テーマ ～地域にひろげよう 運動と栄養バランス～

活動内容：各学区の代表者が集まり、中区全体の健康づくり活動について話し合いを行っています。中区では、学校での喫煙予防教室、イベントでの健康チェックの実施、研修会の開催、OKAYAMA！市民体操のPRなど、地域に根差した健康づくり活動に取り組んでいます。



喫煙防止教室



富山



喫煙防止教室



富山文化まつり①



富山文化まつり②

7月に、中学1年生を対象に喫煙防止教室を行いました。肺のモデルやタールのモデル、喫煙者と非喫煙者の顔の比較写真を見た後にDVDで学習しました。その後、たばこを勧められた時の断り方のロールプレイを行いました。

10月には富山文化まつりにブース出展し、初日は介護予防センターと一緒にパタカチェック(口唇や舌の運動能力評価)の実施をしました。

2日目には保健センターと一緒にベジチェックを実施し、健康に関する普及啓発を行いました。初めて体験コーナーを設置し、来場者からも大盛況でした。



竜操



はたワクワク広場



ええとこウォーク



生活習慣病予防講座



喫煙予防教室

令和7年度から、3世代交流できる地域の居場所(はたワクワク広場)ができました。21メンバーもコラボして、10月に健康フェスタを実施しました。当日は、ベジチェックなどの健康測定コーナー、野菜かるたや野菜クイズを実施し、乳児から高齢者までさまざまな年代の方でにぎわっていました。

ええとこウォークでは、ウォーキング前に歩き方講座を行い、財田学区を歩きました。また、栄養士による生活習慣予防講座(野菜をとって元気で長生き!)を実施したり、財田小学校の5年生を対象にたばこの害や断り方を考える喫煙予防教室を実施しました。



操山



健康教室



プラザうののイベント



県立操山中学校文化祭

健康教室では、糖尿病予防の食事をテーマに地域の大学の先生にご講演いただきました。講演後には、ベジチェック、体組成計や血管年齢、血圧などの測定を行いました。

福祉交流プラザうののでは、認知症予防をテーマにした歌や頭の体操に合わせて、食に関する情報提供を行いました。県立操山中学校の文化祭では、ベジチェック、野菜クイズなどを実施しました。ベジ総選挙として、野菜の人気投票と漢字クイズを行い好評でした。野菜350gを摂取するのが難しいと話す学生さんもあり、イベントを通して、若い世代の方に健康への意識づけを行う大切さを感じました。

高島



耳の聞こえチェック



ウォーキング後の
野菜勉強会



高島のつどいでの
乳がんモデル展示

地域の皆様の健康づくりを目的に『運動と栄養バランス』をテーマに活動をしています。子ども達に向けて、石けんづくり体験会を開催し、栄養バランスについて紙芝居で野菜の大切さを学びました。

けんこうパネル展では、野菜料理のレシピを配布し、計測コーナーで「聞こえのチェック」も実施しました。

ええとこ発見図ウォーキングでは、ウォーキング後に野菜摂取の勉強会も実施しました。高島中学校での高島のつどいに参加し、乳がんモデルで早期発見を啓発しました。

ふれあいスポーツグループ



ストレッチ体操



ウォーキング大会



健康づくりは
バランスよく

「運動でのばそう健康寿命の輪」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に取り組んでいます。また、地域のまつりに参加するなど、地域の方との交流も行っています。

生活習慣の獲得・改善
(6分野の健康づくり)

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯・口腔の健康

健康市民おかやま21(第3次)
計画の全体像(体系図)から一部抜粋