

(3) 5年間の活動のまとめ

作成組織団体の一覧表

地域	掲載ページ	組織・団体名	地域	掲載ページ	組織・団体名	地域	掲載ページ	組織・団体名			
1	中央	92	健康市民おかやま21 中央地域推進委員会	14	中区	99	ふれあいスポーツグループ	27	西	105	ふじた健康21推進委員会
2	北	93	北市民健康づくり京山会議	15	東区	99	健康市民おかやま21 東区地域推進会議	28	西	106	灘崎中学校区21推進会
3	北	93	北市民健康づくり中山会議	16	東区	100	西大寺学区 健康21推進協議会	29	西	106	健康こうじょ21 興除中学校区推進会議
4	北	94	北市民健康づくり高松会議	17	東区	100	西大寺南学区 健康21推進協議会	30	南	107	いきいき南グループ
5	北	94	北市民健康づくり足守会議	18	東区	101	雄神学区 健康21推進協議会	31	南	107	南地域愛育委員連絡会
6	北	95	北市民健康づくり御津会議	19	東区	101	豊学区 健康21推進協議会	32	その他	108	岡山市愛育委員協議会
7	北	95	北市民健康づくり建部会議	20	東区	102	旭東健康21	33	その他	108	岡山市栄養改善協議会
8	中区	96	東山中学校区 健康市民おかやま21	21	東区	102	山南健康を守る会	34	その他	109	一般社団法人岡山市医師会
9	中区	96	操山中学校区 健康市民おかやま21	22	東区	103	すこやか上道推進委員会	35	その他	109	岡山市内歯科医師会連合会
10	中区	97	操南中学校区 健康市民おかやま21推進会	23	東区	103	政田学区 健康市民おかやま21協議会	36	その他	110	岡山市薬剤師会
11	中区	97	富山学区 健康市民おかやま21	24	東区	104	千種学区 健康21推進協議会	37	その他	110	公益社団法人岡山県看護協会
12	中区	98	電操学区 健康市民おかやま21	25	西	104	丈夫で長生き“せのお・みしま”	38	その他	111	公益社団法人 岡山県栄養士会岡山支部
13	中区	98	高島・旭電けんこう21	26	西	105	すこやか福田				

**健康市民おかやま21  
中央地域推進委員会**

7中学校区

～和と輪でつなぐ21 in中央～

**ウォーキング**

ええとこ発見図を活用したウォーキングで、地域の交流をさらに深めています。

**食育**

食育SATシステムを使い、かるうま減塩等に取り組んでいます。

**歯の健康**

子どもから大人まで楽しく歯の健康づくりについて学んでいます。

**けんしん**

マンモデル等を使ってがん検診の普及啓発を行っています。

**世代間交流**

学校、若い世代との交流・連携により、安心して子育てが出来る地域づくりを目指します。

**講演会**

2年に1度北区中央地域全体でイベントを行い、情報交換をしながら活動を広げています。

**<今後について>**  
 地域住民だけでなく、企業を含めた組織ともつながることで活動を推進し、中央地域の健康づくりの輪をさらに広げていきたいと思いを!

## 北市民健康づくり京山会議

### 活動の内容

- 京山にこにこウォークの開催
- 京山公民館文化祭に参加
- 健康講演会の開催
- 京山ヘルスレターの発行

「つづけること」で  
地域に浸透させよう  
「健康の輪」



### 活動の特長

- ◆ 専門職から学び・伝える  
会議でメンバーの歯科医師・薬剤師から  
ミニ講話を聴講、ヘルスレターで紹介
- ◆ イベントに地元高校生が参加  
ウォーキングの危険箇所を立て誘導



## 京山会議はこれからも

「歩きたくなる環境づくり」を実践していきます！

## 北市民健康づくり中山会議 平成25年度～平成29年度の取組

中山会議の開催（年3～5回）

健康づくりイベントの開催

イベントの企画や各組織・メンバーの健康づくり活動の情報交換

小学校区持ち回りブースで参加者に健康づくりの呼びかけ

統一テーマ

「早寝・早起き・朝ごはん」

～家族で考えよう、生活習慣病～

ニュースレター発行

地域住民への啓発活動  
健康づくりイベント、各組織・メンバーの健康づくり活動を掲載

各組織・メンバーの活動

各地域ウォーキング、講演会、歯っぴー教室等による健康市民おかやま21（第2次）のPR

平成25年度（桃丘小学校）

朝のめざましは、いつも、この町・この家で～かんがえよう生活スタイル

平成26年度（中山小学校）

家族からひろがる健康の輪

平成27年度（鳥屋下小学校）

笑顔でひろがる健康寿命

平成28年度（中山中学校）

運動習慣を定着させよう～ウォーキング～

平成29年度（一宮公民館）

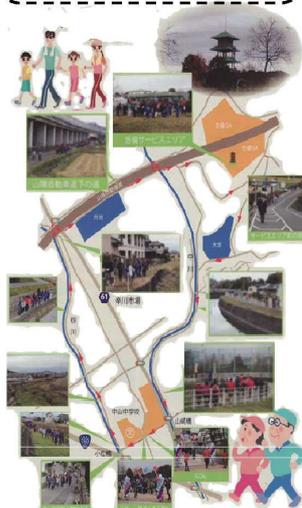
運動習慣を定着させ、健康寿命をのばそう

～今後への思い～

- ・ 市民体操とウォーキングの習慣化
- ・ 「健康市民おかやま21（第2次）」を推進しよう！
- ・ 健康寿命を延ばそう！ めざせ健康長寿世界一！！



中山学区クアオルトウォーキングコース



## 北市民健康づくり高松会議

## 朝ラジオ体操 & OKAYAMA！市民体操

「運動」「栄養」「こころ」をテーマに地域の各組織・団体では、活発な健康づくりが展開されています。

健康市民おかやま21（第2次）の一つとして平成25年11月健康のヒケツ講座で行った「正しいラジオ体操」をきっかけに、公民館と共に駐車場で実践しています。その後OKAYAMA！市民体操も加えて行くようになりました。

会場を移動して3小学校区で行い、公民館以外の場所でも自主運営の体操会が発足しました。平成29年度5年目を迎えより多くの方が参加されるようになりました。

5年の間には会場まで車から自転車、自転車から徒歩へと変える人もあり参加者の健康意識も変わってきています。「ジャンプができるようになった」との喜びの声も聞かれます。

これから先もずっと続けていき、**健康な人が増える地域になること**が目標でありゴールです。

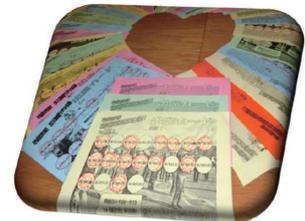


子供達が参加の時も



平成29年9月

### 出席カード



## 北市民健康づくり足守会議の活動



4月 さくらまつり健康テント

足守中学校区では、足守会議（北市民健康づくり足守会議）としての活動と各参加団体での健康に関する活動を協力して行っています。

足守会議として、健康テント、健康講演会、ウォーキング大会、ニュースレター発行、パネルを作成しイベントで活用。

各団体では、健診のよびかけ、ウォーキング、バランスの良い食事、親子料理教室、おやこクラブなどとの交流、地域への声かけ、各サロンの呼びかけと運営など

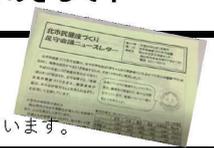
そして、OKAYAMA！市民体操の普及にも努めています。

**「笑顔で健康 明るい地域」をめざして！**

### 北市民健康づくり 足守会議ニュースレター

ニュースレター  
毎年発行中

地区での活動の紹介や健康情報などを掲載して発行しています。



11月 健康をテーマにした講演会  
地元の医師などを講師に招き、糖尿病や運動など健康をテーマにしたお話をお聞きしています。



12月 ウォーキング大会（歴史にふれて）  
ええとこ発見図のコースを楽しく歩き、地元の歴史を学びながら、健康づくりをしています。

## 北市民健康づくり 御津会議

(御津会議構成メンバー) 御津医師会 御津歯科医師会 御津薬剤師会 民生委員児童委員協議会 社会福祉協議会御津支部 御津地区教育研究会 連合町内会 岡山北商工会 体育協会 環境衛生協議会 愛育委員会 栄養改善協議会 老人クラブ連合会 ボランティア御津 おやこクラブ 婦人会 御津スポーツパーク 公民館 地域包括支援センター 保健センター

つなごうところ 御津のきずな ～笑顔あふれる声のかけ愛・きづき愛～

### ～御津地域での健康への取り組み～

栄養委員（みつももちゃん）が率先して、OKAYAMA！市民体操の普及活動をしています！



公民館祭りでの健康ブースでは、血圧・握力・体脂肪・肺年齢・足裏測定・医師、歯科医師による健康相談を実施しています。



平成28年度に第1回目のええとこ発見図を利用したウォーキング大会（ヘルシーウォーク）を開催しました！



5年後に向けて...



- 健康教室などが各地域で行われ、住民が楽しく参加でき自分の健康に関心をもって健康づくりに取り組む人が多くなる
- 個人から近所・近所から小地域・小地域から御津全体へ活動を広げる
- きずな、交流、健康を通して笑顔あふれる御津の地域づくり
- 子どもから大人まで一緒に取り組む健康づくり
- 住んでいる人たちが、自ら楽しいと思える活動を！

## 北市民健康づくり建部会議

～活動テーマ～

『みんなでつなごう健康と笑い声心ふれあうやさしいまち建部』

### ☆建部町文化祭



☆たけべ栄養鮮隊 OKAYAMA！市民体操披露



☆園児健康づくりポスター展



☆健康チェック

従来の単独イベント開催からイベント参加型に変えたことで、参加者が増え、幅広い世代の方々へ健康づくりの普及が図れるようになりました。また、園児健康づくりポスター展の開催で、親子で参加する方も増えています。

### ☆ええとこ発見図ウォーク



☆ええとこ発見図ウォーク開催

### ☆OKAYAMA！市民体操



☆保育園



☆健康教室

子どもから高齢者まで、市民体操の輪が広がり、日常的に取り組む機会が増えました。笑顔と元気なかけ声が広がっています！

### ☆小地域健康教室

教室の計画から運営まで、すべてが住民主体の教室です。建部中学校区 22 会場で実施しています。  
(☆H28年度実績:実施回数 130回、参加延べ人数 3,641人)



☆全体研修会での情報交換の様子 皆で、健康教室の大切さを再確認しました！

～グループワークから～  
「健康教室はどんな場所ですか？」

- ・地域の方と顔を合わせられる大切な場
- ・お互いの元気を確認し合える場
- ・楽しく集う、ふれあいの場
- ・なくてはならない場
- ・健康になれる場 など

### ～今後への想い～

小地域健康教室で培った地域の団結力が強みです。高齢化が加速する中で、さらに地域の絆を深めながら、健康で笑顔で過ごせる地域づくりを目指し、健康寿命の延伸につなげていきたいと思えます。