

平成22年度 西地域の取り組み

◆「健康おかやま西21推進委員会」の活動

- ・役員会・各地域の代表者の集まりで、1～2ヶ月に一回定例会を実施し、西地域の健康づくりについて話し合いをしています。
- ・平成22年度は、「こころの健康づくり」に重点をおき、推進委員自身が学ぶ機会を設けたり、西ふれあいまつりでこころの健康のPRを行いました。



拡大定例会の様子。講師を招いて「こころの健康」について勉強。



西ふれあいまつりにて、西21のメンバーが作成したこころの健康づくり普及啓発用ベストを着用して、西21の取り組み、自殺の現状等を紹介。

◆「各地区」の取り組み

- 各中学校区でも、講演会やイベントを通じて、こころの健康をはじめ6分野全般を普及・啓発しました。



●福田中学校区「すこやか福田」

「こころの健康に関する」の講演会を開催しました。



●妹尾中学校区「丈夫で長生きせのお・みしま」

ストレスと上手につきあう方法を学び、こころの健康について意識を高めました。



●藤田中学校「ふじた健康21」

ウォーキングで、こころも身体も元気に。三世代の交流も図れました。



●興除地区「健康こうじょ21」

動脈マッサージを利用して健康づくりを普及しました。