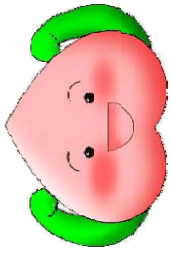


健康市民おやかやま21 推進年表 地域(中央保健センター)

分野別テーマ	1年目(H15年度)	2年目(H16年度)	3年目(H17年度)	4年目(H18年度)	5年目(H19年度)
<p>推進体制や連携の広がり、活動内容</p>	<p>6分野全般</p> <p>中央地域健康づくりイベント準備会</p> <p>健康フェスタ中央2003開催「はじめよう皆でつくる健康地域」</p> <p>「健康市民おやかやま」をより多くの市民に知ってもらおう働きかけた</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康結果から、岡北中学校区は高血圧者が多かった</p>	<p>H16.3中央地域健康市民おやかやま推進会議 発会</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>地域に健康づくりを広めるために、もっと地域に密着した取り組みが必要では？</p> <p>健康課題解決のための推進運動をしよう！</p> <p>中央地域愛育委員会で禁煙紙芝居作成</p> <p>栄養改善協議会で「食育ガイドブック」を作成各方面でPR</p> <p>地域には健康づくりを応援してくれる人たちがいるんだね！</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>
<p>推進体制や連携の広がり、活動内容(各地区)</p>	<p>健康フェスタ中央2003開催「はじめよう皆でつくる健康地域」</p> <p>「健康市民おやかやま」をより多くの市民に知ってもらおう働きかけた</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>健康結果から、岡北中学校区は高血圧者が多かった</p>	<p>H16.3中央地域健康市民おやかやま推進会議 発会</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>
<p>評価(すんぽう)したこと</p>	<p>イベントの準備会から健康づくりの仲間作りがスタート</p> <p>健康フェスタ中央2003開催「はじめよう皆でつくる健康地域」</p> <p>「健康市民おやかやま」をより多くの市民に知ってもらおう働きかけた</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>健康結果から、岡北中学校区は高血圧者が多かった</p>	<p>H16.3中央地域健康市民おやかやま推進会議 発会</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p> <p>中央地域は女性の喫煙率が高い！</p> <p>健康フェスタ中央2004開催「体に効く！心に効く！2日間」</p> <p>地域の健康状態を知ろう！</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>	<p>中央地域健康市民おやかやま推進会議要綱設置</p> <p>中央地域の取り組みリーフレット作成</p> <p>このリーフレットをもって仲間をふやそう！地域で推進体制を整えよう</p> <p>中央地域おやこクラブで食育への取り組み</p> <p>中央地域健康市民おやかやま21推進会議発会</p> <p>「家族のコミュニケーション」をテーマにポスターを作成、一押しレシジを募集しました。</p> <p>学校栄養技術師の講話と給食交流会を実施</p> <p>食をテーマに学習会を実施</p> <p>いきいき元気大元21(地域推進会議)発会</p> <p>元気ハツラツ長生き岡輝21(地域推進会議)発会</p> <p>私立西・南方地区の各種団体で実行委員会を作りでウオーキング大会開催(21PR)</p> <p>出石地区で愛育・栄養・町内会・民生・社協、あくらクラブ共催でウオーキング大会開催(21PR)</p>

H18年度 活動団体データベース 入力団体

中央保健センターと関わりあり・・・計92団体



太字は「21」策定後に発足した団体

中央ももっちフレンズ(中央管内運動普及交流会)
中央保健センター推進会議
中央地域愛育委員連絡会

Let's健康ウォッチングOB会(H16)
Let's健康ウォッチングOB会(H17)
Let's健康ウォークの会

大野地区愛育委員会
大野学区栄養改善協議会
大野老人クラブ
石井地区愛育委員会
石井学区栄養改善協議会
石井小学校
三門地区愛育委員会
三門学区栄養改善協議会
三門地区社会福祉協議会
三門地区老人憩いの家
なかよし保育園
福祉交流プラザ三友運営協議会
岡西公民館

鹿田小学校保健委員会
鹿田小学校
鹿田地区愛育委員会
鹿田学区栄養改善協議会
鹿田おやこクラブ
鹿田地区連合町内会
鹿田健康フェスタ企画会
出石地区愛育委員会
出石学区栄養改善協議会
中央地域包括支援センター
大元地区愛育委員会
大元学区栄養改善協議会
大元地区おやこクラブ
大元地区社会福祉協議会
大元地区民生委員会
大元地区連合町内会
大元公民館
大元公民館講座
健康フェスタinおおもと企画会
桑田サブセンター

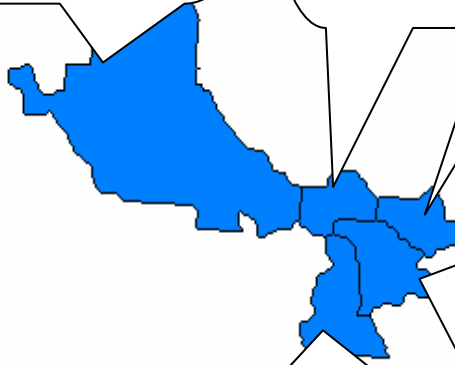
健康になろう男性の会
みの健康21推進の会
御野学区栄養改善協議会
御野地区愛育委員会
御野地区社会福祉協議会
御野地区連合町内会
御野夏まつり実行委員会
御野小学校
御野幼稚園
御野地区おやこクラブ
御野地区老人クラブ
御野地区体育協会

御野地区民生委員会
御野地区交通安全母の会
ままかりの会
牧山地区愛育委員会
牧石地区愛育委員会
牧石学区栄養改善協議会
牧石地区おやこクラブ
牧石地区連合町内会
岡北中学校
北公民館
北公民館まつり実行委員会
津島保育園





岡山中央中学校
岡山中央小学校
深砥地区愛育委員会
内山下地区愛育委員会
内山下学区栄養改善協議会
内山下地区民生委員会
深砥・内山下地区おやこクラブ
中央包括支援センター 中央西サブセンター

南方地区愛育委員会
南方学区栄養改善協議会
南方地区おやこクラブ
弘西地区愛育委員会
弘西学区栄養改善協議会
弘西地区おやこクラブ
弘西保育園
旭公民館



清輝地区愛育委員会
清輝学区栄養改善協議会
清輝地区おやこクラブ
清輝地区体育協会
清輝地区民生委員会
いきいきウォーキングクラブ
岡輝公民館健康づくりイベント企画会
岡輝シニアスクール



健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
みの健康21 推進の会		御野地区	
取り組むきっかけ			
○岡山市の推進する「健康市民おかやま21」の施策に基づき、御野地区みんなの健康を願って設立されました。特に子どもの時からの健康づくりに重点を置いて活動しています。			
メンバー			
連合町内会、社会福祉協議会、民生委員会、栄養改善協議会、愛育委員会、体育協会、老人クラブ、ままかりの会（ボランティア団体）、交通安全母の会、いずみ会（おやくラブ）、津島保育園、御野幼稚園、御野小学校、岡北中学校、北公民館			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
北公民館、その他各種イベント会場	偶数月に1回	2か月に1回	有
取り組みテーマ			
家族のコミュニケーション 朝ごはん ～体も心も頭もいきいき～			
取り組み内容			
○地域の健康について皆で話し合う中で、「食」を通じ、子どもから大人までの健康づくりをしていくことが必要ではないかということになりました。家族で朝食をしっかりと食べて、心と体の健康を目指すことを目標に、様々な啓発活動を行うことにしました。			
	<p>この他にも、電子町内会からの発信や公民館だより、健康だより、各種イベントでの啓発活動をしています。</p>	<p>啓発ポスター⇒</p> <p>各町内の掲示板や公民館等に貼りました。</p>	
<p>◆啓発バッジ 「私の一押し朝食レシピ」集の作成⇒</p> <p>保育園・幼稚園・小学校・中学校で朝食についてのアンケートを実施したところ、朝食を食べない子どももいたことから、朝食を食べるよう進めるために、子どもと保護者に一押しの朝食レシピを募集し、レシピ集を作成しました。保育園・幼稚園・小学校・中学校・北公民館に配置したところ、多くの地域の方に関心を持たれています。</p>			
<p>※今年度は、取り組みテーマと昨年度からの活動内容を地域の皆さんに十分に知っていただき、さらに各団体で「食」についての活動（学校での給食試食会や栄養バランスを考えたお弁当の調理、塩分に関する調理実習、講演会等／予定）を行うことによって、今以上に食に関心を持って生活していくことを目標としています。</p>			

健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
いきいき元気大元21		大元	
取り組むきっかけ			
平成15年度に町内会・愛育委員会共催で健康教室を開催する。学区民自らが健康づくりに取り組む動機づけの場となり、健康について楽しく体験しながら学ぶことができるように健康イベントを平成16年度から実施。他の各種団体・組織と協力している中でより地域への健康づくりを広め、関心を持つために地区の推進会議を発足することになった。			
メンバー			
大元地区社会福祉協議会、大元地区連合町内会、大元地区愛育委員会、大元学区栄養改善協議会 なかよしクラブ、大元小学校、大元小学校PTA、大元幼稚園、上中野橋保育園、 大元小学校学校薬剤師、大元公民館、中央保健センター			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
大元公民館	不定	3回/年	無
取り組みテーマ			
たばこの害について（家族で健康づくり）			
取り組み内容			
<ul style="list-style-type: none"> 平成18年11月24日「健康フェスタ in おおもと」を開催。 事前に各種団体・組織で集まり、企画会議実施。 特に小学校薬剤師の協力を得て、講演・実験などで学習し、大勢の人にたばこの害について認識をしてもらった。 他にもストレッチ、足裏測定、血管年齢測定、血圧・体脂肪測定、バランスチェックなどの体力測定を実施。試食コーナー・子どもが遊べるコーナーを設ける。健康づくりに関心を持ってもらい健康市民おかやま21を普及啓発。 年々参加者も増え、協力団体・組織も増えた。子どもからシニア世代まで様々な世代が参加できるよう企画している。 平成19年6月担当保健師の提案や会場を提供してくれた公民館の協力もあり、「いきいき元気大元21」が地区で発足することになった。健康づくりをより地域に広げるために色んな世代に働きかけようと、幼稚園保育園・小学校にも声をかけ地区で健康づくりの会議をもった。 			
			
皆でストレッチ		たばこの害について講話	

健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名	地域
石井中学校区 健康市民おかやま21推進会議	石井中学校区

取り組むきっかけ
 地域みんなが健康であって欲しいという思いから、健康市民おかやま21を地域全体にひろめることを目的に、推進会議を設立しました。特に今年度は地域の中で、子どもたちの「朝食」に関する問題を危惧する声が多く聞かれたため、「食育」をテーマにした活動に取り組んでいます。

メンバー
 愛育委員会、栄養改善協議会、運動普及員、岡西公民館

活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
岡西公民館	不定期	1回/学期	無

取り組みテーマ
 おいしい・たのしい朝ごはん☆ ～朝食とって、からだもこころも健康になろう！～

取り組み内容
 推進会議のメンバーで、地域の子どもの食に関する問題にどの様に取り組んでいくかを話し合いました。その話し合いの中から、子どもの食の問題は親自身の問題でもあり、「食」を通じて栄養的なことだけでなく、家族のつながりやこころの健康についても伝えていきたいという思いがでてきました。

平成19年5月に幼児・学童期の子をもつ親を対象として、食育（朝食）をテーマに健康学習会を開催しました。

☆調理実習の様子☆



☆献立☆

- ・具たくさんのおみそ汁
- ・プチトマト入りオムレツ

(栄養改善協議会が作成した食育ガイドブックを参考にしました。)

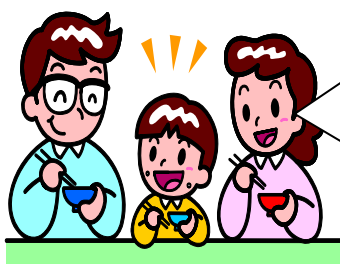


①栄養バランス②旬の食材を使う③簡単にできる④いつも作るものにプラスしてできる工夫をみんなで話し合い、献立を考えました。

食の伝統や日ごろの知恵・工夫も伝えました。

◎地区回覧、公民館だより、幼稚園、メンバーの声かけでPRしました。

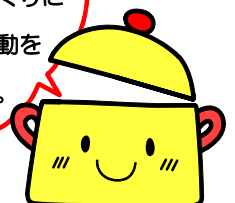
みんなで食べるとおいしいね！！





《参加者の声》

- ・オムレツにトマトとちりめんじゃこを入れただけなのにとっても美味しかったです。
- ・トマトを炒めるとは、発見でした。
- ・楽しく参加できました。これからは家でも工夫したいです。また参加したいです。




今後も地域の方たちが健康に関心をもち、個人・家族・地域の健康づくりに向けて協力し合える活動をしていきたいです。






健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
元気ハツラツ長生き岡輝21		岡輝中学校区	
取り組むきっかけ			
<p>清輝ふれあい祭りで、食生活や運動普及など健康情報を地域に発信してきた。</p> <p>また、平成15年、岡輝公民館の開館以来、元気いきいき健康講座を開講するとともに、17年度からは「岡輝健康づくりのつどい」を地域の協力を得て実施してきた。</p> <p>今回、その取り組みメンバーを中心に岡輝地域に「健康市民おかやま21」を広く知ってもらうとともに、健康づくりの応援団を増やしていくために地域推進会議を立ち上げた。</p>			
メンバー			
岡南区学区連合町内会 岡南地区愛育委員会 岡南区学区栄養改善協議会 岡南地区民生委員協議会 清輝学区連合町内会 清輝地区愛育委員会 清輝地区民生委員協議会 岡山市中央地域包括支援センター岡輝サブセンター 岡輝公民館 岡山市中央保健センター			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
岡輝公民館他	不定期	年3回以上	無
取り組みテーマ			
健康市民おかやま21 6分野の推進			
取り組み内容			
岡輝公民館健康づくりの集いの開催 健康市民おかやま21 6つの分野の推進 特に運動や、心の健康、食生活については、地域の協力を得ながら楽しい企画を実施した。			
<p>運動 公民館講座から生まれた健康づくりストレッチメンバーによるストレッチ体操</p> <p>こころ お茶とおいしいクッキーを食べながら、楽しくおしゃべりし楽しい時間を持った。また、こころの健康アンケートに記入し必要な人には相談をおこなった。</p> <p>食生活 一日に必要な野菜の量を自分で測ったり、バランスの取れた料理をおいしく食べた。</p>			
			
<p>1日に必要な野菜350gってこれくらいなのね。はかりにのせて実感！ストレッチも気持ちいい！</p>			
これからの取り組み 中学生に、ロゴマークのデザインを募集し、今後の啓発活動に利用 今年度の健康づくりの集いで、講演会「長生きした人から学ぶ（仮称）」を実施し、医師による講演会と地域の高齢者インタビューを実施。			


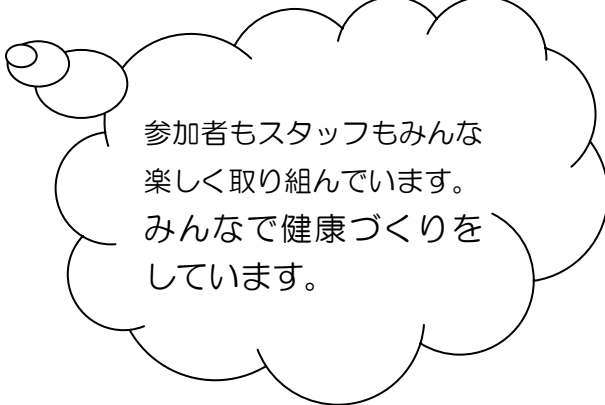
健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
健康になろう男性の会		岡北中学校区	
取り組むきっかけ			
<p>今まで、市が行う講座には女性の参加者が多かったのですが、<u>男性だけで集まることにより仲間意識も生まれ、より参加しやすくなるのでは</u>と考え、市が3年計画で実施した「<u>男性のための健康講座</u>」を継続していきたいという思いから、そのOB会という形で<u>健康を目指す会</u>として発会しました。</p>			
メンバー			
<ul style="list-style-type: none"> ・「男性のための健康講座」受講生OB ・メンバーの声かけによって集まった岡北中学校区住民 			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
北公民館、牟佐分館を中心に、地域で幅広く活動	奇数月第3火曜	2ヵ月に1回	有・ 無
取り組みテーマ			
<p>自分自身の健康づくりと、地域に健康づくりを広げていこう！ 楽しく健康づくりを進めていこう！</p>			
取り組み内容			
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p>「健康になろう男性の会」では、<u>あまり堅苦しくなく気軽に参加してもらえりような雰囲気づくりを大切に</u>し、<u>身体健康だけでなく心も豊かになるような活動を展開</u>しています。</p> </div>			
<div style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto 10px auto;"> 公民館まつり </div> <p>飲酒率の高い地域特性をふまえ、アルコールパッチテストを実施。飲み過ぎ等からだの健康に気をつけるよう呼びかけた。</p>		<div style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto 10px auto;"> 調理実習 </div> <p>自身で料理を作ることで栄養への関心が高まり、また自宅で調理をする意欲にもつながりました。</p>	
<div style="text-align: center; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto 10px auto;"> ウォーキング </div> 	<p>歴史を訪ねて… 歩きながら地域を知り、<u>健康増進だけでなく教養を深める場</u>ともなりました。今年はウォーキング後、地域の方々の協力により、地元ならではの料理である黄ニラ雑炊をいただき、相互の地域を理解し、<u>健康づくりの輪が広がりました</u>。</p>		

健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
弘西地区友の会「歩く会」		岡山中央小学校区弘西地区	
取り組むきっかけ			
平成15年度の栄養教室を受講した栄養委員が中心なり、健康市民おかやま21をすすめるにあたり、話し合いを深めた。その結果、毎日の生活に取り組みやすい運動、なかでもウォーキングを定期的に行うことにした。			
メンバー			
栄養教室協議会・愛育委員会が中心となり、弘西地区民によびかける。			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
弘西地区の周辺	原則として 第1土曜日	毎月1回	有・無 <input checked="" type="radio"/>
取り組みテーマ			
四季の自然を楽しみながらウォーキング！歩くことを生活習慣に！			
取り組み内容			
ええとこ発見図を参考としてウォーキングコース決定！			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 後楽園外苑～烏城コース(鶴見橋西詰) 2. 西川緑道公園コース (弓之町公園) 3. 津島運動公園一周コース(トマト銀行本店) 4. 三野公園コース(兵団旭川沿い) 5. 岡北大橋～旭川堤防～後楽園コース(兵団旭川沿い) 6. その他 <p>()内は、集合場所</p>		<p>*H16.17年度は参加者の意見を聞きながらコース選定</p> <p>*H18年度は年間予定を計画、公民館だより掲載</p> <p>*参加人員 15～30人</p> <p>*スタート時間 6:30 冬期は 10:00</p> <p>*歩行時間 約1時間</p>	
			
後楽園を眺めながら…			
			
水辺の緑、木々の間、そよぐ風、エッコンな所に！みんな楽しく歩いています。			


健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
健康フェスタ in いずし		出石	
取り組むきっかけ			
愛育活動を通じて地域の健康づくり活動に取り組んでいます。平成18年度はタバコをテーマにし、地区内の保育園児や男性たちを中心に健康教育を行い、平成19年度は地区全体で健康づくりを推進する歩行大会を開催しました。			
メンバー			
愛育委員、栄養委員、婦人会、連合町内会、民生委員会、交通安全対策協議会			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
出石コミュニティハウス、その他各種イベント会場	不定期	例年1回	有
取り組みテーマ			
健康市民おかやま21 6分野の推進			
取り組み内容			
平成18年度の健康づくり活動			
9月5日 対象：地区男性、愛育委員 22人			
内容：男性料理教室の場でタバコの健康教育を実施。調理実習時間中の禁煙を呼びかけた。			
12月5日 対象：共生保育園4～5歳児 50人			
内容：タバコの紙芝居を寸劇風にアレンジして、園児にも分かりやすい健康教育を実施。			
反応：子どもたちは演技に一生懸命注目してくれ、「タバコはとても怖い。家に帰って話す」「大きくなっても吸わない」と口をそろえて言ってくれた。			
平成19年度の健康づくり活動			
11月7日 対象：地区住民 50人			
内容：コミュニティハウスから後楽園までウォーキング。高齢者の多い地区なので、閉じこもり予防と健康づくりの仲間を増やすために企画しました。			
		 <p>参加者もスタッフもみんな 楽しく取り組んでいます。 みんなで健康づくりを しています。</p>	


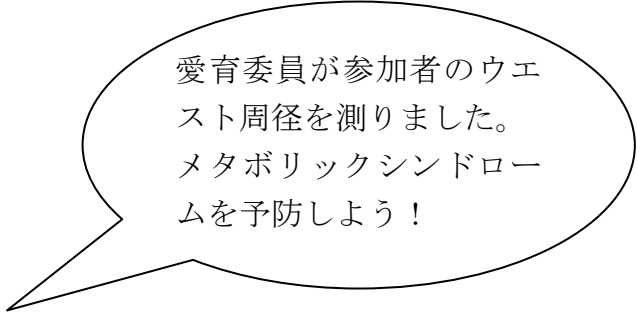

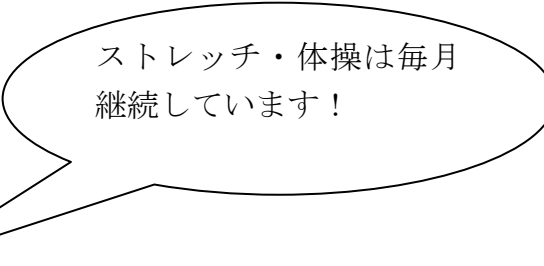
健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
中央地域愛育委員連絡会		中央地域	
取り組むきっかけ			
平成17年7月研修会で中央地域の健康問題として「女性の喫煙率が高い」ことが取り上げられ、タバコに関する取り組みを行うことになった			
メンバー			
中央地域内15地区（内山下・深柢・弘西・南方・御野・牧石・牧山・石井・三門・大野・出石・鹿田・大元・清輝・岡南）愛育委員会			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
岡山市保健福祉会館	奇数月 第4火曜日（変更あり） 他に役員会・研修会など	2ヶ月に一度以上	有
取り組みテーマ			
<h3>禁煙の輪を広げましょう</h3> <p>～禁煙運動を通して中央地域がどうか変わったか～</p>			
取り組み内容			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">目指していること</p> <p>未成年の喫煙を減らそう！ 小さい頃から吸ってはいけないことを伝えよう！ タバコを吸わない人を増やそう！</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; width: 45%;"> <p>みんなの健康を願って・・・ それでもあなたはタバコを吸いますか？</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>紙芝居をみて禁煙したお父さんや、「たばこのおばちゃん」と声をかけられたり、地域の広がりを感じました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> </div>			
<p>中央地域愛育委員連絡会では禁煙紙芝居「たばこってなあに」を作成し地元の保育園、幼稚園、おやこクラブ等で啓発活動を実施し、18年度は870人の方と対話し禁煙の輪を広げました。</p> <p>また、紙芝居を入れる「禁煙キルト袋」や今までの取り組みをまとめたリーフレット「禁煙の輪をひろげましょう」も作成しました。その他、パワーポイントで健康教育用媒体を作成し中学生に禁煙を呼びかけたり、MOMOなどで若い人たちにも啓発し大きな反響がありました。</p> <p>今後、家庭や地域でも、禁煙の輪が広がっていけばと願っています。</p>			




健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
鹿田地区愛育委員会		鹿田地区	
取り組むきっかけ			
まず地域活性化そして親睦を図るためには、健康であることそして安全・安心な暮らしをモットーとするため。			
メンバー			
愛育委員会 等			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
鹿田小学校体育館	不定期	例年1回	無
取り組みテーマ			
健康とくらしのフェスタ ～みんなですすめよう～ 健康づくりと安全・安全なくらしを！！			
取り組み内容			
<p>(主催) 鹿田地区愛育委員会、鹿田学区栄養改善協議会、鹿田学区婦人会</p> <p>(後援) 中消防署、岡山市薬剤師会、光生病院、中央地域包括支援センター、桑田サブセンター、中央保健センター</p> <p>(内容)・火災と火災報知機について、救命処置について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 血圧測定・体脂肪測定・栄養相談・介護相談・活動紹介展示 ・ 栄養コーナー：テンペ入りクッキー試食 ・ 運動コーナー：健康体操（タオル体操）、健口体操 ・ 歯のコーナー：歯科医師の講話「自分の歯を失わないために」 ・ タバココーナー：スモーカーライザー、ヤニ検、薬剤師による相談 ・ こころコーナー：しおり作り“落ち葉で作ろう自分のしおり” 			
		<p>上記の各種団体のご協力により、立派にできたと思います。今年も頑張ります。</p>	
<p>← タオル体操の様子</p>			


健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
内山下・深柢地区愛育委員会		内山下・深柢	
取り組むきっかけ			
一人暮らしの高齢者が多い地域であるため、閉じこもり防止・健康づくりの場を作ろうと、愛育委員会が主催で毎年健康教室を実施している。			
メンバー			
愛育委員 他			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
内山下コミュニティーハウス 他		1回/月	有
取り組みテーマ			
健康で長生きするために、自分自身の健康づくりをする			
取り組み内容			
<p>内山下・深柢地区では、毎年愛育委員会が主催の健康講座を開催しています。地域住民のみなさまの健康づくりに役立てていただきたいと思います、愛育委員だけでなく一般の方にも参加していただいています。平成18年度に開催した「美男美女☆若返り教室」をきっかけに、毎月定例でストレッチ等の体操を行っています。</p>			
		 <p>愛育委員が参加者のウエスト周径を測りました。 メタボリックシンドロームを予防しよう！</p>	
		 <p>ストレッチ・体操は毎月継続しています！</p>	

健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
南方地区愛育委員会		南方	
取り組むきっかけ			
地域の健康づくりのため、愛育活動を通して健康市民おかやま21の推進をしています。平成16年おやこクラブとの交流会では若い世代にも健康市民おかやま21を知ってもらいたいと思い、「ももちゃん寿司」を作り、栄養・食生活について理解を深めてもらう機会としました。			
メンバー			
愛育委員			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
南方コミュニティーハウス	毎月第1木曜日	1回/月	有
取り組みテーマ			
おやこクラブとの交流会			
取り組み内容			
<p>南方地区愛育委員会では毎年おやこクラブとの交流会を行い、愛育委員とおやこクラブのコミュニケーションを図っています。食育ガイドブックを活用して栄養バランスの良いおすすめレシピを紹介することもあります。</p> <p>第一に健康でなくてはと思い、平成16年には健康市民おかやま21キャラクターの「ももちゃん寿司」を作りました。こどもたち、若いお母さんたちに大好評でした。</p>			
 <p>ももちゃん寿司</p>		<p>健康市民おかやま21の推進を通して、地域での健康づくりを応援しています。</p> <p>平成19年度からは定例でウォーキングも始めました。</p>	
			

健康市民おかやま21 地域での取り組み事例

組織・グループ名		地域	
岡山市おやこクラブネットワーク中央ブロック		中央ブロック	
取り組むきっかけ			
岡山市おやこクラブネットワークの活動テーマに基づき、平成19年度の中央ブロックの活動テーマを「みんなでニコニコ楽しい食卓 心と体に栄養を」～遊び愛・笑い愛・育ち愛～とし、食育に力を入れて取り組むこととなりました。			
メンバー			
中央ブロックおやこクラブ			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
中央保健センター他	不定期	1/月	無
取り組みテーマ			
「みんなでニコニコ楽しい食卓 心と体に栄養を」～遊び愛・笑い愛・育ち愛～			
取り組み内容			
<p>第1回交流会を開催（H19.7.23）</p> <p>テーマ：「食育と母の味 あなたの子供の母の味は何を予定していますか？」</p> <p>内容：栄養士さんからのお話。乳幼児期における食事の大切さについて 各会長どうしの意見交換。『食事で困っていること、工夫していることなど』</p> <p>感想：経験を交えたお話で、会長同士お互いに問題点を共有し、改善策を話し合うことができました。</p> <p>「5歳位までの子育てはあっという間に終わってしまうので、食事中じっと座って食べない、食が細いなど、その時期の問題にはあまりこだわらなくても良い。ママ自身が食事（子育て）に対する基準をもって、許せること、許せないことを決め、食事に対するしつけをしていけばよい。」という栄養士さんからのアドバイスに、会長のみなさんも気持ちが軽くなり、今後の食育（子育て）に取り組んでいけるのではないかと思います。</p>			
		<p>交流会でのひとコマ・・・</p> <p>今年度のテーマ『食育』について、話し合っています。</p> <p>真剣！だけど楽しく活動しています。</p>	