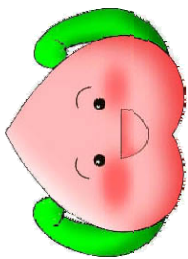


健康市民おかやま21 推進年表 地域（西地域）

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)
推進体制や連携の広がり・活動内容	<p>運動・栄養</p> <p>H14「健康おかやま西21推進委員会」企画委員会発足 推進委員を公募 定例会12回/年</p> <p>健康おかやま西21推進委員会発足</p> <p>西地域の健康問題より「運動」「栄養」の2本柱で活動を展開</p> <p>妹尾先生の妹尾式動脈マッサージを、簡単にできる運動の一つとして普及</p>	<p>運動・栄養</p> <p>メンバー追加</p> <p>西ふれあいまつりで21PR</p> <p>西がはっしん！健康情報スクエアにて西21の活動状況展示</p>	<p>運動・栄養</p> <p>動脈マッサージパンフレット、西21啓発チラシ（NO.1）作成</p> <p>メンバー追加</p> <p>運動普及応援団づくり講座に西21推進委員が参加 ストレッチ体操の普及</p>	<p>運動・栄養</p> <p>啓発チラシ（NO.2）作成</p> <p>西21の体制を見直し。各中学校区らの代表者が西21推進メンバーとなる</p> <p>食育名言集・食育ソリール作成</p> <p>レディオモモ出演</p>	<p>運動・栄養</p> <p>各地区推進委員が一同に集まり、拡大例会を実施</p> <p>広報テレビ「必見！暮らしナビ」に出演し西21の活動紹介</p> <p>レディオモモ出演</p>
推進体制や連携の広がり・活動内容（各地区）	<p>運動・栄養</p> <p>各組織へ声かけ参加</p> <p>健康こうじよ21</p> <p>ふれあい講座8回 歩行マップ作成 ウォーキング大会 推進会議</p>	<p>運動・栄養</p> <p>丈夫で長生き「せのお・みしま」</p> <p>西21推進委員より各組織代表へ声かけ</p> <p>西21推進委員より各「健康まつりinこうじよ」ふれあい講座8回（料理、ストレッチなど）推進会議 動脈マッサージの普及、レディオモモ参加</p> <p>伝三朗ウォーク</p> <p>ふじた健康21</p>	<p>運動・栄養</p> <p>健康みなんにし21</p> <p>いきいき健康ウォーキングの会 立ち上げ</p> <p>健康講座4回 料理教室1回 ウォーキング4回</p> <p>健康講座4回 料理講座2回 ウォーキング3回</p> <p>メンバー追加</p> <p>健康講座3回 ウォーキング2回 吉備っ子まつり、陵南フェスタ参加</p> <p>健康講座2回 料理講座2回 ウォーキング4回 吉備小学校、陵南小学校交流会開催</p> <p>健康講座4回 料理講座2回 ウォーキング4回 3世代ウォーキング大会</p>	<p>運動・栄養</p> <p>健康こうじよ21</p> <p>ふれあい健康こうじよ講座6回（H19年3月に名称変更） 健康まつりinこうじよ ふれあいウォーキング推進会議 ストレッチ体操の普及、推進会議</p> <p>健康講座5回 ポテトトーク講座 ふじたふれあいまつり</p> <p>健康講座2回 男性のための健康講座2回</p> <p>さくら祭り健康21PR</p> <p>ディスコクラブ立ち上げ</p> <p>ふれあい健康こうじよ講座6回 （H19年3月に名称変更） 健康まつりinこうじよ ふれあいウォーキング ストレッチ体操の普及、推進会議</p> <p>健康講座5回 ポテトトーク講座 ふじたふれあいまつり</p> <p>健康講座6回 ナイトウォーク</p>	<p>運動・栄養</p> <p>健康こうじよ21</p> <p>ふれあい健康こうじよ6回 健康まつりinこうじよ ふれあいウォーキング 推進会議 ストレッチ体操の普及</p> <p>健康講座5回 ポテトトーク講座 ふじたふれあいまつり</p> <p>健康講座6回 ナイトウォーク</p>
評価（すんぽんだこと）	<p>推進委員会の発足イベントの実施</p>	<p>西ふれあいまつり、健康情報スクエアで21のPR開始。中学校区別パネル、動脈マッサージパネル作成</p>	<p>健康づくりふりふく福田</p> <p>中学校区別の取り組みが活案になる 公民館と健康講座を共催で開催</p>	<p>地域住民、地域組織・団体の21への理解が広がる 西21と地区21の体制が整備される</p>	<p>メディアを通じて西21をPR ものさしの実施で、学校や企業などとの連携など課題も明確になる</p>

H18年度

活動団体データベース 入力団体



西保健センターと関わりあり・・・計59団体

太字は「21」策定後に発足した団体

健康おかやま西21
ストレッチ西の会

吉備・陵南いきいき21
吉備わくわくクラブ
吉備地区愛育委員会
吉備学区栄養改善協議会
吉備地区おやこクラブ

吉備公民館
陵南地区愛育委員会
陵南学区栄養改善協議会
陵南地区コミュニティ協議会
陵南地区おやこクラブ

妹尾地区愛育委員会
妹尾学区栄養改善協議会
妹尾地区おやこクラブ
妹尾地区コミュニティ協議会
妹尾地区福寿会連合会

妹尾公民館
箕島地区愛育委員会
箕島地区おやこクラブ
箕島地区コミュニティ協議会
丈夫で長生き“せのお・みしま”

興除地区愛育委員会
興除学区栄養改善協議会
興除おやこクラブ
でんでん虫興除
興除公民館
東睦地区愛育委員会
東睦学区栄養改善協議会

東睦おやこクラブ
曾根地区愛育委員会
曾根学区栄養改善協議会
曾根おやこクラブ
曾根地区コミュニティ協議会
東睦老人会
健康こうじよ21

健康みなんにし21
御南地区愛育委員会
御南学区栄養改善協議会
御南地区おやこクラブ

西地区愛育委員会
西学区栄養改善協議会
西地区おやこクラブ
御南西公民館
いきいきウォーキング

福田地区愛育委員会
福田学区栄養改善協議会
福田地区おやこクラブ

ふじた健康21
第一藤田地区愛育委員会
第一藤田地区おやこクラブ
第二藤田地区愛育委員会
第二藤田地区おやこクラブ
第二藤田学区栄養改善協議会
第二藤田地区おきずなの会
第三藤田地区愛育委員会
第三藤田地区おやこクラブ
藤田公民館
藤田中学校区月1ウォーキング

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	
健康おかやま西21推進委員会		西地域	
取り組むきっかけ			
<p>「健康市民おかやま21」フォーラム開催を契機に推進委員を公募。21人の推進委員により「健康おかやま西21推進委員会」が発足。西保健センター地域内中学校区全部で、21推進の活動が定着することを目的に取り組みを開始。西地域の基本健康診査からみてきた健康問題より「運動」「栄養」の2本柱で活動を展開していくことになる。</p>			
メンバー			
健康おかやま西21推進委員 17人（スタート時は21人）			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
西保健センター 保健指導室	第2水曜	毎月1回	有
取り組みテーマ			
“西のまち健康づくりでふれ愛を”			
取り組み内容			
<p>* 妹尾先生の講演会で妹尾式動脈マッサージを学習。各地区で動脈マッサージを実演し、簡単にできる運動の一つとして紹介し広めていっている。</p> <p>* 運動普及応援団づくり講座に参加してストレッチ体操を学習。各地区で機会あるごとにストレッチを実演し、普及し広めている。</p> <p>* 「西がはっしん！健康情報スクエア」にて21の活動状況を展示。</p> <p>* 西ふれあいまつりで、21PR実施。</p> <p>* 食・栄養の普及のため、「食育名言集・食育ツリー」を作成。機会あるごとにPRし参加者に食の短冊を記入してもらい、栄養意識の向上・21PRに努めている。</p> <p>* 西21推進委員会の啓発チラシNo.1No.2作成。</p> <p>* 広報テレビ「必見！暮らしナビ」に出演し西21の活動を紹介。</p> <p>* 各地区推進委員が一同に集まり、拡大定例会を実施。</p>			
			
		<p><食育名言集・食育ツリーと一緒に></p>	
			
		<p><拡大定例会の様子></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	
健康みなんにし21		御南中学校区	
取り組むきっかけ			
御南中学校区は高血圧・糖尿病対策の重点地域とされており、「運動」と「栄養」について地域全体で取り組むことが必要であり、講座や広報を通じて幅広い年齢層に啓発することが求められていることから。			
メンバー			
みなんにし健康講座企画委員、御南・西地区愛育委員会、御南・西連合町内会、御南・西学区栄養改善協議会、御南・西学区老人クラブ連合会、御南・西学区体育協会、健康おかやま西21推進委員、岡山市西保健センター、御南西公民館			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
岡山市立御南西公民館			有・ 無
取り組みテーマ			
無理をすることなく、楽しみながら健康への意識を高め、より多くの人に広げていこう			
取り組み内容			
<p>健康づくりの大切さを広く地域に知らせるため、健康に関する講座の企画や実施を行っている。</p> <p>《平成19年度の取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・笑顔と健康ピーチピチ 元気でステキな“みなんにし”健康講座（年6回） 内容：計測と目標設定、高齢期からの健康維持について、脂肪をためない料理のこつなど ・5月26日「みなんにし健康まつり」 メタボリックシンドロームについての講演、日常生活における応急処置の実習、健康チェックコーナーなど ・みなんにしディスコン大会（年23回実施） 子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しむことのできるニュースポーツを通じて運動への関心を高め、参加者同士の交流を図っている。 毎月第2金曜日 13～15時、第4土曜日 10～12時 ・イキイキ健康ウォーキング（年8回実施） 4月2日 神道山桜ウォーキング、5月15日 犬飼木堂生家 6月18日 後楽園 ・動脈マッサージやストレッチの普及 健康まつりや健康講座において動脈マッサージ・ストレッチの体験を行っている。 			





6月18日 後楽園ウォーキングの様子

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	
健康こうじょ21推進会		興除学区	
取り組むきっかけ 興除地区は平成12年度の基本審査の結果から糖尿病対策を強化する必要がある地域になっていた。この頃「健康市民おかやま21」の話があり、公民館を中心に計画に参加してもらえるボランティアを募り、また各種団体に声をかけて約10人が集まった。この推進会で健康についての学習会を定期的に行おうと話し合い、今ある「ふれあい講座」を「健康こうじょ21」の講座にした。生活習慣病予防をとりあげて、6分野の中の栄養と運動を取りあげた。			
メンバー 健康問題をテーマにした公民館講座の受講生有志 地域の各種団体(老人クラブ、愛育委員会、栄養改善協議会、元気の出る会等)の有志			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
興除公民館・興除学区内	特になし	会議：年8回 講座：年8回	無
取り組みテーマ 「地域全体の健康づくり」をテーマに、生活習慣病の増加などの地域の問題を少しずつでも解決していき、地域みんなが住み慣れたまちでいきいきと心身ともに健康で、安心して暮せるまちづくりをめざしている。平成19年度は主に運動習慣、肥満・高血圧・高脂血症の改善がテーマ。			
取り組み内容			
○「興除地区ええとこ発見図」の作成 自分たちの住んでいる地域の良さを再発見しようという視点で作成したウォーキングマップ。作成過程で何度も地域を歩くことで、これまであまり意識されていなかった環境資源、歴史資源を再確認するきっかけにもなった。ふれあいウォーキングに継続的に使用している。			
○「ふれあいウォーキング大会」の企画・運営 「興除地区ええとこ発見図」の活用と普及、また世代間の交流やウォーキング習慣のきっかけづくりになることを目的に、平成15年から毎年1回開催している。地域の各種団体からも協力を得て、毎回100人近い参加がある。			
○「けんこうまつり in こうじょ」 広く地域に健康づくりの大切さを呼びかけるために16年度より1年に一度開催している。(健康に関する展示、講演会、健康料理の試食、健康チェックコーナー等)			
○「ふれあい健康こうじょ(旧 ふれあい講座)」の企画・運営 興除公民館との共催で実施している健康づくりをテーマにした講座。興除地区に多いとされる生活習慣病(糖尿病と高血圧)の改善のために、食と運動を主なテーマに学習を続けている。			
○廃油石けんの普及 家庭から持ち寄った廃油で石けんづくりを行い、上記の活動の中で配布している。水環境への関心を高め、また地域の健康の問題が環境の問題とも関わっていることを知ってもらう。			

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	
ふじた健康21		藤田	
取り組むきっかけ			
平成16年度に健康おかやま西21の呼びかけがあり、藤田地区にも結成の機運が高まり平成17年度から活動を開始した			
メンバー			
12人			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
藤田公民館	第3木曜日		(有) 無
取り組みテーマ			
地域住民が心豊かに自分らしく生きられるような健康づくりの輪を広げる			
取り組み内容			
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 月に1回(第3木曜日)定例会を開く ◇ 月に1回(第2月曜日)ウォーキング・ちょこっと一緒に歩こう会で地域の境界線をぐるっと回って歩いて、手作りのマップを作成。 <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0 10px 120px;"> これから藤田地域一周コース設定で計画的に地域再発見を兼ねて進めます </div> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 公民館や西保健センターと連携して、健康講座を開催し、広く住民へ健康づくりの知識や機会を提供している。19年度は4～6月6回連続のボディータークの講座と7～11月に5回の健康講座を開催する。 ◇ 動脈マッサージの普及のため、地域の他の団体へも出張して指導している。 ◇ 藤田ふれあい祭や公民館の文化祭に活動パネルを展示し動脈マッサージの指導も行いPRに努めている。 ◇ 地域を足で歩いて健康づくりと共に地域の良さを再発見するという活動を子どもたちにも広げられないかということで、8月25日にナイト☆ウォークを計画・実行し、三世代が参加した。 <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0 10px 120px;"> 夏休みのナイトウォーキングは中学校の理科に先生が率先参加してくれて「星空観察」をしながら妹尾川を歩きました。そういえば「親子でこんなふうにゆっくりと歩くことはなかったなー」感動の楽しい夏休みの終わりでした。 </div>			

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
丈夫で長生き せのお・みしま	妹尾・箕島

取り組みきっかけ
西21推進委員のメンバーが公民館に相談し、理解と協力を得て、中学校区での健康づくりに取り組みることになった。

メンバー
原田潤作 草深幸夫 佐藤育子 佐藤京子 平井みゆ子 原敏子 石井マ子
浅越征男 佐藤毅 浅越睦子 草深登代子 真野洋子

活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
妹尾公民館	第3月曜日	健康講座年6回	有 (無)

取り組みテーマ
運動・栄養・こころ

取り組み内容
○健康講座 年6回 一般講座 と 男性のための講座(2回)
(テーマに合わせた講師の講話 (調理実習
運動では簡単な実技指導 (ティスコン体験
3世代ウォーキング大会

○公民館展で舞台出演
(ストレッチ体操)

○さくらまつり参加
(愛育委員会と共に)
(健康21 PR)



○ティスコンクラス立ち上げ
(H18年12月)


H18.10月28日(土)公民館展の舞台上でストレッチ体操

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	
わくわくクラブ吉備～吉備陵南いきいき21		吉備中学校区	
取り組むきっかけ			
地域に高血圧の人が多いため、生活習慣病の改善を図り予防することによって健康で自分らしく生きるための健康づくりに取り組む活動の推進。			
メンバー			
わくわくクラブ 吉備陵南いきいき21メンバー			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
吉備公民館	年6回		有・無
取り組みテーマ			
運動 栄養			
取り組み内容			
<p>わくわくクラブ吉備～吉備陵南いきいき21</p> <p>「運動栄養」をテーマとして、年1度企画会の実施。</p> <p>1.運動は、①ウォーキング、②動脈マッサージ、③ストレッチ ④卓球(自主活動)⑤今後テキストコンの実施をいたします。</p> <p>2.栄養は、毎年2回以上の料理教室の実施。</p> <p>①吉備陵南小学校で「朝ごはん食べたかな？」のイベント実施。</p> <p>②吉備陵南小学校先生との交流会の実施。</p> <p>③今年度も吉備小学校 吉備っ子まつり 陵南小学校 陵南フェスタへの参加。</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	
ストレッチ西の会		藤田、興除妹尾福田 御南、吉福6中学校区	
取り組むきっかけ			
運動に関する知識と技術を身につけ地域の運動普及を図り健康づくりを広めることを目的とする。			
メンバー			
会長 1名、副会長 2名、書記 1名 推進員 20名 合計 24名			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
西ふれあいセンター、健康おかやま西21	年3回程度	健康教室 イベント参加	有・無
取り組みテーマ			
ストレッチを通じてイベントへの参加と健康づくりの普及活動			
取り組み内容			
<p>平成17年 運動普及応援団づくり講座への参加。 ストレッチに関する知識、技術の修得。</p> <p>平成18年 ストレッチ西の会発足。 各中学校区公民館行事、イベントへの参加。 普及活動の推進。</p> <p>① 西ふれあいまつり 11年5日参加 ② 健康市民おかやま 西川マイプラザ 1月28日参加</p> <p>平成19年 ① 御南西公民館健康まつり 5月26日参加 ② 興除健康まつり 9月2日参加</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	
灘崎学区栄養改善協議会 西地域愛育委員連絡会灘崎支部		灘崎中学校区	
取り組むきっかけ			
灘崎中学校区は、健康市民おかやま21の推進委員会は組織化していない状態であるが、健康に取り組む組織・関係機関が協力し合いながら、21を地域に広め、3世代で取り組める健康づくりにを目標している。			
メンバー			
灘崎学区栄養改善協議会、西地域愛育委員連絡会灘崎支部、灘崎支所保健福祉課、灘崎町公民館			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
灘崎町総合福祉センター 灘崎町公民館	なし	2～3ヶ月に 1回	有・ <u>無</u>
取り組みテーマ			
健康を通じて地域のつながりを広げていこう			
取り組み内容			
灘崎学区栄養改善協議会 《平成19年度の取り組み》 子どもを食で育てよう <ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツをしている子どもを持つ保護者にアンケートを実施 ・ 親子料理教室で米大使を招待、食育を普及 ・ 地元のNPOの新聞で、21のコラム作成 ・ ほっと灘崎ふれあい祭りで郷土料理「ふな飯」を振る舞い、食文化の継承を目指す 			
西地域愛育委員連絡会灘崎支部 《平成19年度の取り組み》 元気な地域づくり <ul style="list-style-type: none"> ・ 風光明媚な灘崎をウォーキングで再発見！！ ・ ほっと灘崎ふれあい祭り「21ブース作成」 たばこの害を知ってもらおう 			
灘崎町公民館・灘崎支所共催			
<ul style="list-style-type: none"> ・ HAPPYなださき健康の輪（年2回） 内容：自分の健康状態を知ろう！ 健康おかやま西21から21に関心を持つ 灘崎町住民との交流 「広げよう21の輪」			
			