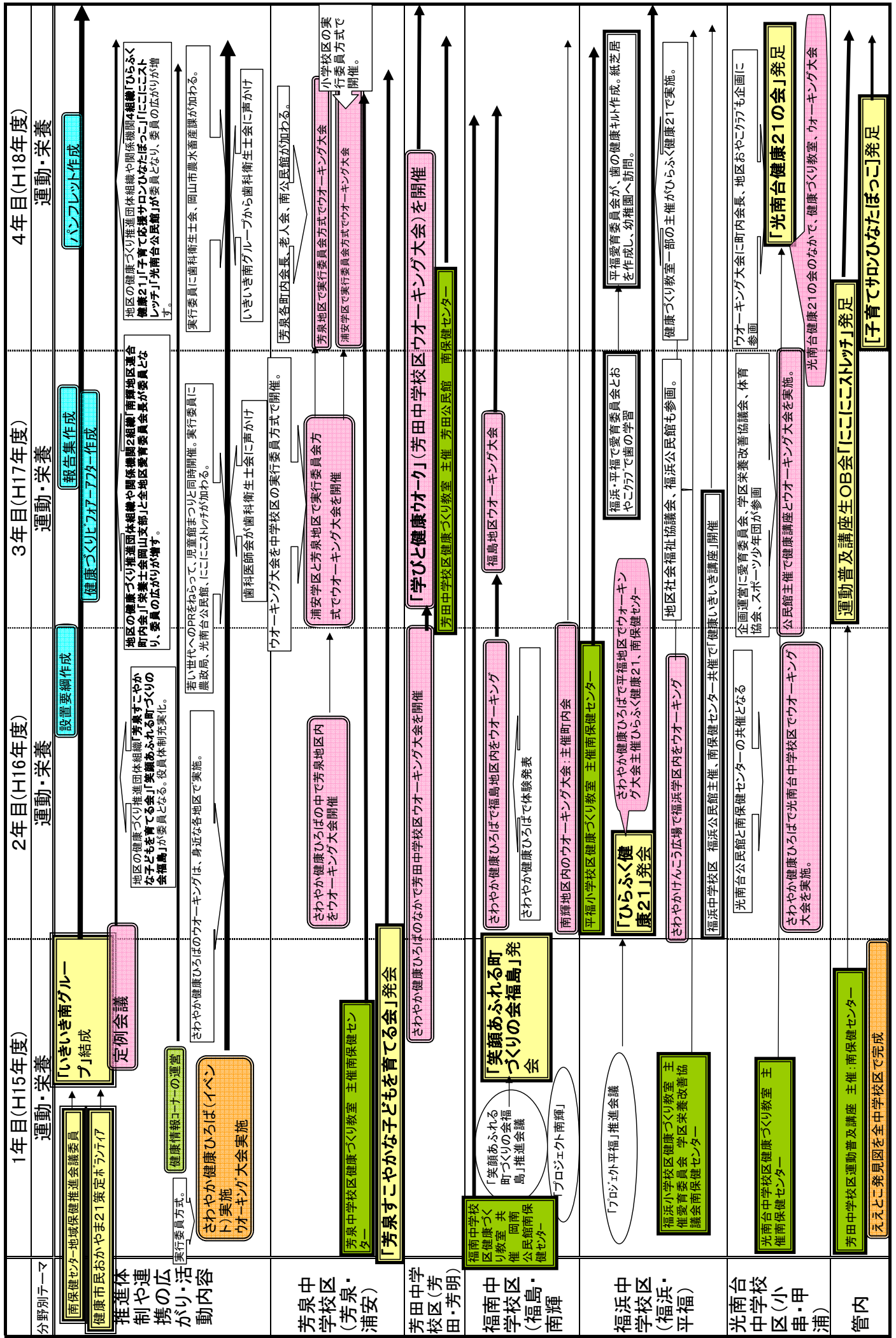


南地域健康市民おやかま21推進会議「いきいき南ぐら-1」



H18年度

活動団体データベース 入力団体

南保健センターと関わりあり・・・計97団体

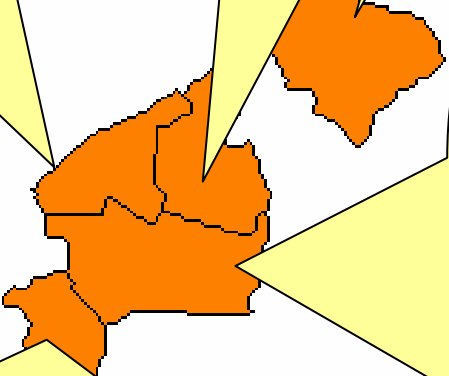
太字は「21」策定後に発足した団体です



いさいき南グループ
 さわやか健康ひろば実行委員会
 にこにこストレッチ
 南ふれあいセンター
 南ふれあいセンター児童館
 子育て応援サロン「ひなたぼっこ」
 中四国農政局

ひらふく健康21 平福地区愛育委員会 平福学区栄養改善協議会
 平福学区連合町内会 平福学区婦人会 平福学区体育協会
 平福学区民生委員会 平福学区交通安全母の会 平福学区老人クラブ
 平福学区保護司会 平福学区子供会育成会 平福学区子育てひろば
 平福地区おやこクラブ
 福浜地区愛育委員会 福浜学区栄養改善協議会 福浜学区連合町内会
 福浜学区体育協会 福浜学区婦人会 福浜学区交通安全母の会
 福浜地区社会福祉協議会 福浜地区おやこクラブ 福浜元気のでる会
 福浜公民館 福浜地区ウォーキング大会実行委員会
健康いさいき講座実行委員会

学びと健康ウォーク
 芳田地区愛育委員会 芳田学区婦人会
 芳田学区栄養改善協議会 芳田学区協議会
 芳田地区連合町内会 芳田学区協議会
 芳田地区社会福祉協議会 芳田学区PTA
 芳田小学校 芳田地区おやこクラブ
 芳田学区体育協会 芳田地区おやこクラブ
 芳田地区愛育委員会 芳田地区おやこクラブ
 芳田地区栄養改善協議会 芳田学区体育協会
 芳田学区連合町内会 芳田学区協議会
 芳田地区社会福祉協議会 芳田学区協議会
 芳田小学校PTA 芳田地区おやこクラブ
 芳明っ子フリースクール
 芳田公民館 JA岡山芳田支所



笑顔あふれる町づくりの会福島
 福島地区愛育委員会 福島学区栄養改善協議会
 福島学区連合町内会 福島学区体育協会
 福島地区社会福祉協議会 福島学区老人クラブ
 福島学区婦人会 福島学区子供会育成連絡協議会
 福島地区おやこクラブ 福島小学校PTA
 南輝地区愛育委員会 南輝学区栄養改善協議会
 南輝学区連合町内会 南輝学区体育協会
 南輝学区交通安全母の会 岡南公民館

芳泉すこやかな子どもを育てる会 芳泉地区愛育委員会
 芳泉学区栄養改善協議会 芳泉学区連合町内会
 芳泉学区老人会 芳泉学区民生委員会
 芳泉学区交通安全母の会 芳泉学区おやこクラブ
 芳泉地区ウォーキング実行委員会 浦安地区愛育委員会
 浦安学区栄養改善協議会 浦安学区連合町内会
 浦安学区交通安全母の会 南公民館

小串地区愛育委員会 小串学区連合町内会 小
 串学区体育協会 小串地区おやこクラブ
 甲浦地区愛育委員会 甲浦学区栄養改善協議会
 甲浦地区おやこクラブ 甲浦学区連合町内会
 甲浦学区体育協会 光南台健康21の会
 光南台公民館 光南台元気のでる会



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		
いきいき南グループ		南地域		
取り組むきっかけ				
<p>平成14年度に「健康市民おかやま21」が策定された時に、地域住民を対象として「健康市民おかやま21」の広報イベントを行った。このイベントを企画運営するために、健康市民おかやま21策定ボランティアと南地域保健推進会議委員に呼びかけ、実行委員会を立ち上げた。イベント終了後のまとめの会において、「健康市民おかやま21」活動の継続的な普及啓発を目的とした組織づくりの提案があり、平成15年に「いきいき南グループ」を結成した。</p>				
メンバー				
<p>岡山市医師会連合会、市内歯科医師会連合会、市薬剤師会、民生委員・児童委員協議会、南地域愛育委員協議会、地区社会福祉協議会、栄養改善協議会、南ふれあいセンター、南公民館、南福祉事務所、健康市民おかやま21ウォーキングメンバー、芳泉すこやかな子どもを育てる会、笑顔あふれる町づくりの会福島、南輝地区連合町内会、岡山県栄養士会岡山市支部、ひらふく健康21、光南台公民館、光南台健康21の会、福浜・福島・平福・南輝・浦安・芳泉・芳田・芳明・小串・甲浦地区愛育委員会、子育て応援サツ「ひなたぼっこ」、にこにこストレッチ、南保健センター</p>				
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約	取り組みテーマ
南ふれあいセンター及びその館内	不定期	年8回程度	有	6分野
取り組み内容				
<p>平成15年度</p> <p>結成の年であり「健康市民おかやま21」の認知度を高めることを中心に取り組みました。イベント「さわやか健康ひろば」を行う際も、地域の方々の関心が高いと思われる「運動」をテーマとして採用し、高齢者から幼児まで多世代の参加ができるよう、ウォーキングの距離の設定など企画し工夫しました。</p>				
<p>平成16年度</p> <p>前年度のイベントのまとめの会において、「ウォーキング大会は南ふれあいセンター近辺1箇所ではなく、地元で行いたい。」との声があり、各中学校区でのウォーキング大会をできるよう目標をたて取り組みました。</p>				
<p>平成17年度</p> <p>更なる「健康市民おかやま21」の広がりを目指し、地域の組織づくり（小学校区単位）と世代の広がり（特に子育て世代）を中心に取り組みました。</p> <p>地域の組織づくりでは、既存の地域組織との連携を強めるため、「いきいき南グループ」の趣旨や内容を地域の方が理解しやすくするために、要綱や報告集を作成しました。</p> <p>また、子育て世代へのアプローチの強化として、イベントを児童館まつりとの同時開催にしました。</p>				
<p>平成18年度</p> <p>過去3年での取り組みの成果として、健康市民おかやま21の認知度の向上とイベント参加数の増加がありました。その成果を踏まえ、市民のバランスのとれた食生活や運動などの習慣化を支援するために、前年度作成した「健康づくりビフォーアフター」の普及と広報用のパンフレット（大人用と子ども用）の作成を行いました。</p>				
<p>今後に向けて</p> <p>今後は、健康づくりの輪の広がりと同時に、関わった方々との連携を深めていくことを中心に取り組みます。また、各小学校区での健康市民おかやま21の組織化やパンフレットを活用した普及活動、中学生とのたばこの害についての共同学習など積極的に行っていきます。</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	
「笑顔あふれる町づくりの会」 福島		福南中学校区 福島学区	
取り組むきっかけ			
岡山市が策定している「健康市民おかやま21」の運動を推進するため、平成15年7月、岡南公民館において、南保健センター主催で「男性のための健康講座」が開かれ、講座終了後「笑顔あふれる町づくりボランティア」の募集要請があり、福島学区より8名の方が参加することとなった。平成15年10月10日第1回のプロジェクト企画会議を開催し発足した。			
メンバー			
平成19年4月1日現在 理事 17名 推進委員 23名 計 40名			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
福島小学校正門・東門・学校北横断歩道 築港栄町和興ビル前・南郵便局前・テナヤハピータウン北	第1・3月曜日 毎月10日頃	月 2回 月 1回	内規 <input checked="" type="checkbox"/> ・無
取り組みテーマ			
あいさつ先手運動（こころの健康づくり）（運動）			
取り組み内容			
<p>◎まず最初の取り組みとして、「あいさつ先手運動」とした。一番に小学校校門で登校する児童に対してのあいさつ実施とした。毎月第1・3月曜日を活動日と定め実施している。</p> <p style="padding-left: 2em;">正門・東門・北西横断歩道の3ヶ所に別れて実施している。</p> <p style="padding-left: 2em;">平成18年度 21回 参加者439人 19年7月末まで 6回 172人です。</p> <p>◎中学生登校時の声かけ実施・・築港栄町の3ヶ所の交差点において声をかけ、あいさつと交通安全指導を実施している。「毎月10日の交通安全の日」を中心に実施している。</p> <p style="padding-left: 2em;">平成18年度 11回 参加者180人 19年7月末まで 4回 60人参加。</p> <p>◎定例理事会開催・・毎月1回理事会を開催し、本会の運営や今後の活動計画を協議決定している。</p> <p>◎PR用の横断幕作成・・幅0.9m 長さ10mの横断幕を作成し、小学校行事・体協の行事等の場合皆の良く目につく場所に掲示して本会の活動の理解を得るようにしている。</p> <p>◎ポスターの作成と掲示・・・ポスターを100枚作成し、各町内会の掲示板や公民館等に掲示している。また、各町内の病院・銀行・郵便局・商店・美容院・理髪店等において掲示して本会の活動を支援して戴いている。</p> <p>◎ノボリ旗の作成・・今年度に入ってから、PR用にノボリ旗を10本作成して、小学校校門での活動や、中学生の声かけ運動時に携帯持参して活用している。</p> <p>◎学区ウォーキング大会・・学区ウォーキング大会開催日には、ノボリ旗の設置と撤去・各交差点や横断歩道でのコース誘導・交通事故防止等の活動を実施している。</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	
ひらふく健康21		平福学区	
取り組むきっかけ 従来は学区内各種団体（別記参照）が、それぞれ団体別に事業計画・活動目標を掲げ、各種事業を展開して来たが、平成16年平福コミュニティハウスの完成により、学区の各種団体が一堂に会し、会議及び協議をする拠点が出来、学区は勿論、関連の小団体等も利用し、各種会合が活発に行われるようになった。その各種団体が健康づくりを推進していこうと『ひらふく健康21』を立ちあげた。			
メンバー 平福学区連合町内会、連合婦人会、体育協会、愛育委員会、栄養改善協議会、民生委員、児童委員協議会、交通安全母の会、老人クラブ連合会、保護司会、子供会育成会、子育て広場、親子クラブ、仲よし会 他			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
平福コミュニティハウス 平福小学校（校庭・運動場）			有・ <input type="checkbox"/>
取り組みテーマ 健康（日々の食生活・・・生産から献立まで）・ラジオ体操からウォーキングまで（早朝ラジオ体操、学区（町内）運動会、旭川堤防ウォーキング等）・健康づくり（6分野）			
取り組み内容 <ul style="list-style-type: none"> ・H19. 6. 22（金） 平福健康講座『運動から得られるもの』 三浜整形外科医院 久永和孝氏 ・H19. 11. 11（日） 学区グランドゴルフ大会 平福小学校校庭 『若者から老人まで』 ・H19. 11. 18（日） 学区ウォーキング大会 旭川河川敷 4コース設定 <p>【 今後の課題 】</p> 健康教育講座を地域の在住のお医者さんに講師を順番にお願いして、一緒に学区の健康づくりのために講座を開いて行く予定にしております。次回は歯の健康について行います。			
			

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																																					
光南台健康21の会		光南台中学校区(南保健センター管内)																																					
取り組むきっかけ																																							
<p>16年度に公民館と保健センターとの共催でウォーキング講座を実施。 17年度には、保健師より公民館主催の健康講座の企画を通して住民とともに「健康市民おかやま21」の推進を図ることを提案された。公民館も一緒に取り組んでいきたいということで、光南台エリアの健康状況を基にテーマを決め健康づくり実行委員会がスタート。 18年度1月にその実行委員会から「光南台健康21の会」として発会。19年度より月1回の活動開始。</p>																																							
メンバー																																							
<p>甲浦学区：愛育委員会会長・副会長、連合町内会、体育協会、おやこクラブ、栄養改善協議会（H18年度まで） 小串学区：愛育委員会会長・副会長、連合町内会、体育協会、おやこクラブ 健康づくり講座生</p>																																							
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約																																				
光南台公民館	第2月曜日	月1回程度	有・ 無 （作成予定）																																				
取り組みテーマ																																							
毎年基本健康診査の結果を基にテーマを決定。																																							
取り組み内容																																							
16年度	17年度	18年度	19年度																																				
<table border="1"> <tr><th>回</th><th>内容</th></tr> <tr><td>1</td><td>ウォーキングについて</td></tr> <tr><td>2</td><td>歩いてみよう1</td></tr> <tr><td>3</td><td>歩いてみよう2 ～さわやか健康広場とともに～</td></tr> </table> <p>講座の企画段階から地区の愛育委員会が参加。前年度に作成された『ええとこ発見図』をもとに、ウォーキング講座を実施。</p>	回	内容	1	ウォーキングについて	2	歩いてみよう1	3	歩いてみよう2 ～さわやか健康広場とともに～	<table border="1"> <tr><th>回</th><th>内容</th></tr> <tr><td>1</td><td>ファミリーウォーキング大会</td></tr> <tr><td>2</td><td>肝臓にやさしい料理</td></tr> <tr><td>3</td><td>肝臓とアルコール ～医師によるお話とアルコールパッチテスト～</td></tr> <tr><td>4</td><td>アルコールパッチテスト (文化祭体験コーナーにて)</td></tr> </table> <p>肝臓がんのSMRが高いため肝臓病予防をテーマに実施。また、文化祭で健康のブースを設ける。(保健師参加) 愛育委員会だけでなく、栄養改善協議会や連合町内会・体育協会などもウォーキング大会へ協力。</p>	回	内容	1	ファミリーウォーキング大会	2	肝臓にやさしい料理	3	肝臓とアルコール ～医師によるお話とアルコールパッチテスト～	4	アルコールパッチテスト (文化祭体験コーナーにて)	<table border="1"> <tr><th>回</th><th>内容</th></tr> <tr><td>1</td><td>歯が元気！ めざせ歯ッピーライフ</td></tr> <tr><td>2</td><td>食べられる口を保とう ～お口に合わせた食べ物は何？～</td></tr> <tr><td>3</td><td>ウォーキング大会</td></tr> </table> <p>3才児健診などの結果より、長年う歯罹患率が高いため、歯を含めた口内の健康をテーマに実施。昨年度同様、文化祭で健康のブースを設ける。(保健師、歯科衛生士参加) 公民館職員がいきいき南グループに参加。(PRパンフの一面を担当) 実行委員メンバーにおやこクラブが参加。</p>	回	内容	1	歯が元気！ めざせ歯ッピーライフ	2	食べられる口を保とう ～お口に合わせた食べ物は何？～	3	ウォーキング大会	<table border="1"> <tr><th>回</th><th>内容</th></tr> <tr><td>1</td><td>健康市民おかやま21について ～予防のための運動～</td></tr> <tr><td>2</td><td>メタボリックシンドロームを防ぐには ～どんな食事がいいの？～</td></tr> <tr><td>3</td><td>さようならメタボリックシンドローム ～体験談を聞こう～</td></tr> <tr><td>4</td><td>ウォーキング大会</td></tr> </table> <p>女性の肥満・高血圧が多いのでメタボリックシンドロームをテーマに実施。 光南台健康21の会が立ち上がり、メンバーが中心となって講座の内容等を企画。月1回の定例会を持っている。 公民館職員とともに、会代表がいきいき南グループに参加している。(9月～)</p>	回	内容	1	健康市民おかやま21について ～予防のための運動～	2	メタボリックシンドロームを防ぐには ～どんな食事がいいの？～	3	さようならメタボリックシンドローム ～体験談を聞こう～	4	ウォーキング大会
回	内容																																						
1	ウォーキングについて																																						
2	歩いてみよう1																																						
3	歩いてみよう2 ～さわやか健康広場とともに～																																						
回	内容																																						
1	ファミリーウォーキング大会																																						
2	肝臓にやさしい料理																																						
3	肝臓とアルコール ～医師によるお話とアルコールパッチテスト～																																						
4	アルコールパッチテスト (文化祭体験コーナーにて)																																						
回	内容																																						
1	歯が元気！ めざせ歯ッピーライフ																																						
2	食べられる口を保とう ～お口に合わせた食べ物は何？～																																						
3	ウォーキング大会																																						
回	内容																																						
1	健康市民おかやま21について ～予防のための運動～																																						
2	メタボリックシンドロームを防ぐには ～どんな食事がいいの？～																																						
3	さようならメタボリックシンドローム ～体験談を聞こう～																																						
4	ウォーキング大会																																						
<ul style="list-style-type: none"> ・学校PTAとの連携 ・住民主体の活動への移行 ・他組織との交流や情報交換(いきいき南グループへの参加を通して) 																																							

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	
芳田中学校区 学びと健康ウォーク		芳田・芳明小学校区	
取り組むきっかけ			
平成15年の健康市民おかやま21が、平成16年に各中学校区でウォークを始めるという事になり、芳田中学校区は、いいとこ発見図で、地域の人達との出会いがあったので、運動をすることで、新しい地域の人達との出会いと考え、老若男女が参加出来る方法を考えました。			
メンバー			
芳田・芳明社会福祉協議会 芳田・芳明連合町内会 芳田・芳明愛育委員会		芳田・芳明栄養改善協議会 芳田・芳明体育協議会 芳田・芳明小中学校 PTA 芳田公民館 他	
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
芳田公民館 等	2ヶ月に1度	毎月又は月2回	無
取り組みテーマ			
いいとこ発見図をもとに、運動と学びを基本として地域の輪を広げることです。			
取り組み内容			
<p>毎年10月の第一日曜に実施します。 芳田中学校区の芳田小学校区と芳明小学校区が1年毎に交代で、小学校区内でウォーキングの場所を決めます。芳田小学校、芳明小学校、芳田中学校にも協力をさせていただきます。 各団体から実行委員を出してもらい、実行委員が月に1回程度集まり、話し合います。 ウォーキングの場所が決定すると、事前に実行委員が、歩数・時間・交通事情を落とし込みながら歩きます。テーマが運動と学びを基本としていますので、歩く道程で学ぶ場所もチェックします。 チェックしたことを歩く人達に伝えるため、実行委員の手作りのしおりを作ります。簡単な冊子ですが、学ぶ場所の説明書きのページと、参加者が思い出を綴るページを作り、思い出として残してもらえるようにしています。 実行当日は、ニコニコストレッチの人にウォーキングの前にストレッチをしてもらい、往復60分の道程を歩きます。ウォーキング終了後は、各自でおにぎりを握り、地域の野菜がたくさん入った具たくさん豚汁をそえて食べます。 参加した老若男女が運動習慣としてウォーキングを継続される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	
芳泉すこやかな子どもを育てる会		南地域	
取り組むきっかけ			
<p>芳泉地域は、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校が隣接しているという地理的条件に恵まれ、地域内に南公民館、南保健センター、南警察署等の施設もあり、地域づくりの輪を作りやすい環境にあります。やはり子どもたちの心やからだの健康問題の改善には、地域ぐるみで取り組むことが有益であると考え、地域の学校園をはじめ愛育委員や保健関係機関の代表者たちで本会を立ち上げました。</p>			
メンバー			
<p>芳泉中学校区内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・各種団体(町内会・交通安全母の会・愛育委員会・栄養改善協議会・児童委員民生委員・南警察署・南公民館・南保健センター)等</p>			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
芳泉中学校区内	不定	総会年2回程度、小委員会随時	有 無
取り組みテーマ			
<p>栄養・食生活・運動・休養・こころ・タバコについての取り組み</p>			
取り組み内容			
<p>●体系図</p>		<p>●活動内容</p> <p>総会の開催、感染症対策、研修会、思春期相談、イベント、出前講座、広報活動、情報交換会 保健行事の公開、地域住民の交流 調査研究活動、その他</p> <p>●今後の活動・意気込み</p> <p>本会も5年目を迎え、これまでの振り返りとともに、だんだんと連携の輪が広がりを見せ、本会の充実と地域の方々のご協力を改めて実感しています。</p> <p>本会の活動を通して、子どもを取り巻く家庭・学校・地域とがしっかりと手を取り合い、そしてすこやかな子どもの成長を願って今後とも頑張っていきたいと思っています。</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	
にこにこストレッチ		南地域	
取り組むきっかけ			
平成16年度南地域運動普及応援団づくり講座(4回シリーズ)を実施し、講座終了後に今後も継続していきたいという意見にまとまり、会の名前を「にこにこストレッチ」と決めて、月一回の定例会を実施することになる。			
メンバー			
平成16年度南地域運動普及応援団づくり講座OG等 7~10人程度			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
南ふれあいセンター 等	毎月第4火曜日	1回/月 程度	有・ <input type="checkbox"/> 無
取り組みテーマ			
身体活動・運動			
取り組み内容			
<p>平成17年度は、「健康市民おかやま21」の「身体活動・運動」の分野を推進することを共通認識し、地域の健康教育、ウォーキング大会でストレッチを実施し、運動の大切さを伝えていった。</p> <p>また、リズム体操「365歩のマーチ」を開発し、障害者スポーツ大会で披露したり、公社の児童館祭りと同時開催した「さわやか健康広場」でのストレッチ等の披露で、幅広い世代を対象とした運動普及に努めている。</p> <p>平成18年度は、「健康市民おかやま21」の「ももっち体操」をアレンジし、6分野の中の「身体活動・運動」のバージョン「ももちゃん体操」をつくり、運動普及に努めている。</p> <p>平成19年度は、ふれあい公社から地域で行うストレッチ教室の補助の依頼や、芳泉すこやかな子どもを育てる会からの健康体操の開発の協力の依頼を受けている。</p>			
<p>今後の取り組み</p> <p>基本健康診査の結果を受け、今後とも運動の普及に取り組んでいきたい。</p>			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>オープン参加をしています。お気軽に、ご参加ください。</p> </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	
南地域愛育委員連絡会		南地域	
取り組むきっかけ			
<p>平成13年に作製したウォーキングマップがきっかけで、「ええとこ発見図」が全市に広がり、南地域の全地区完成。また、各種研修会、ウォーキング大会、健康講座に21の視点を取り入れている。今年度は中間年を迎え、21の原点を見直し、他団体と連携をとりながら、「住民主体の健康づくり」を目指している。</p>			
メンバー			
南地域愛育委員会長 10名			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
南保健センター メンタルサポートルーム	不定期	月1回程度	有 無
取り組みテーマ			
6分野すべて			
取り組み内容			
<p><15年度> ・全中学校区でええとこ発見図を作成しウォーキング大会開催。 ・健康づくりキルトを18年度まで毎年作成。</p> <p><16年度> ・さわやか健康ひろばで各中学校区ごと一斉にウォーキング大会を開催。</p> <p><17年度> ・愛育会長全員が21推進会議「いきいき南グループ」に加入。 ・ウォーキング大会→各中学校区ごと開催 ・愛育委員保健師合同研修会で「健康指標でみる私たちのまちの特性～一人でできること、みんなでできること」をテーマに講演とグループ討議を行う。</p> <p><18年度> ・ウォーキング大会→各小学校区単位での開催地区が増え、連合町内会長が実行委員長に。連合町内会長ぬきでは健康的な地域づくりは考えられないという機運が高まる。 ・地域別研修会でこころの健康づくりをテーマに当事者の体験発表を聞き、ぱるスペースMOMOを見学。 ・新任愛育委員研修で、「思春期の子どもたちへ」をテーマに学校と連携して開催。会長が各学校へチラシを持参し声かけ、校長、養護教諭等8人出席。</p> <p><19年度> ・連合町内会と連携し、研修会を開催。町内会長10人、愛育19人、保健師8人出席。住民主体の健康的な地域づくりについて話し合い、方向性が共有できた。また、町内会長に愛育活動についての理解が深まった。</p> <p>今後において……21の原点を見直すこと、主体的な活動になるよう情報交換を深めること、他団体（企業・学校・公民館等）との連携をすすめることが今後の課題！</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
南保健センター管内の学区栄養改善協議会 芳田・芳明・福浜・平福・福島・南輝・浦安・芳泉	南保健センター管内
取り組みテーマ	
栄養・食生活、身体活動・運動	
取り組み内容	
<p>南保健センター管内の学区は、こどもの多い学区や高齢者の多い学区など人口構成は学区により異なります。また、学区によって健康課題も違います。</p> <p>学区栄養改善協議会では、学区の特色にあわせて、幼児期、学童期、成人、高齢者にいたる地域住民を対象に食生活の知識の普及をはかっています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="261 797 384 853">幼児期</div> <div data-bbox="528 797 651 853">学童期</div> <div data-bbox="794 797 917 853">成人</div> <div data-bbox="1102 797 1225 853">高齢者</div> </div> <p>☆食育では、町内のこども、幼稚園、小学生を対象に食育ガイドブックを使って料理教室を実施し、健康を守るための食事のとり方や選び方など食生活の伝承をしている。 (芳田・芳明・福浜・平福・福島・南輝・浦安・芳泉)</p> <p>☆一人暮らし高齢者へ手作り弁当を配食している。 (芳明・平福・福島・南輝・芳泉)</p> <p>☆元気な高齢者には、いきいきサロンにおいて楽しい会を実施。又、地域包括支援センターとタイアップしている学区もあり。(芳田・福島)</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>☆生活習慣病予防のために男性自身が積極的に調理するきっかけとなるよう男性料理講習会実施。参加者も多く、月一回の実施の要望もあり。(芳田・芳明・福浜・平福・福島・南輝・浦安・芳泉)</p> <p>☆中学校区健康づくり教室に参画(芳田・芳明) 「5才若返るヘルシーライフ」のタイトルでメボリックシフトロームについて勉強。栄養編では、約500kcalのお弁当をつくり、一口30回の咀嚼で食べると満足感が得られる体験をした。</p> </div> </div> <p>☆地区ウォーキング大会への協力等 (芳田・芳明・福浜・平福・福島・南輝・浦安・芳泉) 学びと健康ウォークで名所・旧跡を訪ね、普段見過ごしていた所も再発見でき地域の絆が深まった。</p> <p>☆地区の健康市民おかやま21推進団体へ加入。(平福・芳泉)</p> <p>☆イベント「さわやか健康ひろば」において、正しい食生活の普及と試食づくり。又、健康寸劇「ありちゃんときりちゃん健康談義」は、アリときりぎりすになぞらえ分かりやすく健康市民おかやま21の6分野の中の食と運動の大切さを演じた。</p> <p>☆南保健センター管内健康市民おかやま21推進団体「いきいき南グループ」へ1名委員として出席。</p> <p>★今後は、若い世代の人たちにもBMIを知ってもらい、やせすぎ・太りすぎに気をつけてもらいたい。又、栄養成分表示のお店が増えるように普及啓発運動を行っていきたい。</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	
芳泉地区愛育委員会		南地域	
取り組むきっかけ			
岡山市愛育委員協議会から「ええとこ発見図」の作成について提案があり、芳泉地区愛育委員会も「ええとこ発見図」の作成活動に取り組んだ。その後、出来上がった「ええとこ発見図」を活用して毎年愛育委員会定例会の中で健康ウォーキングを開催している。			
メンバー			
芳泉地区愛育委員、芳泉地区の一般住民			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
芳泉地区を中心として浦安方面をウォーキング	10月の第2火曜日	年1回	有 無
取り組みテーマ			
「健康ウォーキング」(運動・身体活動)			
取り組み内容			
<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・多数の人が参加しやすい季節を選ぶ ・徒歩時間は往復で1時間～1時間半を設定 ・途中休憩時間を設ける ①休憩のみのときは20分間 ②研修として施設見学や講話を取り入れた場合は40分～1時間 ・出発前は準備体操、終了後は整理体操を実施 <p><活動内容></p> <p>人数が多く列が長くなると事故や交通の妨げとなるため、休憩をとり状況を把握しながら歩く。また目的地の設定コースによっては施設見学などの研修を入れることで休憩をかねている。</p> <p>普段歩かないような少し遠くまでのウォーキングをすることで健康づくりに取り組めることはもちろんのこと、道中にその季節の空気を肌を感じながら道端の草花を觀賞したり、おしゃべりをしたりする中で地域での仲間づくりもでき、ウォーキングを終えて帰ってきたときは「運動をした」という清々しい気持ちと「楽しく一緒にがんばった」という仲間意識が得られ地域づくりにもつながっていると思われる。</p>			