

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	
岡山市愛育委員協議会		全市	
取り組むきっかけ			
21計画策定直後から、ヘルスボランティア組織として、21の普及啓発や地元地域での健康づくり運動推進・地域のネットワークづくりに取り組んでいる。「ええとこ発見図」「健康づくりキルト」等を作成し、地元のウォーキング大会やイベント時の啓発グッズとして活用されている。			
メンバー			
104地区の愛育委員			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
全市・各地域・各地区単位で活動している	活動単位による	活動単位による	有 無
取り組みテーマ			
6分野すべて（活動単位による）			
取り組み内容			
<p>自分たちの地域の良さを再発見しようという視点で、平成15年度、33地区愛育委員会が地域の様々な団体と一緒に「ええとこ発見図」を作成した。作成過程で何度も歩いたり、話し合いを重ねたりすることで、普段見過ごしていた郷土史や自然などの大切な資源を再確認し、手作りの絵地図が出来上がった。それを利用してウォーキング等を行い、地域の絆をより一層深め、健康づくりに役立てている。</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																									
岡山市栄養改善協議会		全市																									
取り組むきっかけ																											
健康づくりや食生活の改善の役を担っている私たちは、地域で少子高齢化社会や食育の推進、食生活に関する課題に取り組み、各地域で料理教室や食事訪問などを実施しています。「健康市民おかやま21」の推進がスタートし、子どもや子育て世代の若い人たちへ食育の大切さを伝え、その「思いを形にしよう」と献立集「食育ガイドブック」の作成に取り組むことになりました。																											
メンバー																											
学区・地区の栄養委員																											
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約																								
全市・各地域・各学区・地区単位で活動	活動単位による	活動単位による	有・無																								
取り組みテーマ																											
栄養・食生活の分野を中心に6分野すべて（活動単位による）																											
取り組み内容																											
<p>食生活は健康づくりの基本であり、次世代を担う大切な子どもには、食を通じた豊かな人間性の育成が重要であるという視点で取り組み、栄養委員だけでなく、地域の多くの施設、団体、組織、学校関係者の参加や協力、支援のもとに作成しました。献立だけでなく、食文化、伝統料理、郷土料理等、食に関する多くのコラムを満載した内容豊かな「食育ガイドブック」となりました。</p> <p>「食育ガイドブック」はおやこクラブや小学校など関係団体、施設に配布し、栄養改善協議会では親子料理教室等あらゆる機会を通して活用して食を通じた地域の健康づくりに役立てています。</p> <p>平成19年度は活用状況のアンケートを実施し、今後の活動にいかしていく予定です。</p>																											
<h3>【食育ガイドブックの一部紹介】</h3>		<p>作り方はわかりやすく イラストで説明！</p>																									
<p>だしをとってみよう！</p> <p>みそ汁や煮物に欠かせないのがだし。素材の持ち味をいかし、うまみを効的にアップさせます。常備庫で3日、冷凍庫で約3週間もちます。</p>		<p>ワンポイントアドバイス もありません</p>																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>種別</th> <th>材料名</th> <th>分量</th> <th>作り方</th> <th>用途</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鶏白だし</td> <td>水 だし昆布 かつお節</td> <td>1000ml 10-70g 20-30g</td> <td>①鍋に分量の水とだし昆布を入れ、昆布を煮出す。 ②①に削ったかつお節を加え、10分ほど煮込み、火を止める。 ③②を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。</td> <td>鶏の野菜と魚</td> </tr> <tr> <td>かつおだし</td> <td>水 かつお節</td> <td>1000ml 20-40g</td> <td>①鍋に分量の水とかつお節を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。</td> <td>鶏の野菜と魚</td> </tr> <tr> <td>鶏白だし</td> <td>水 鶏手羽元</td> <td>1000ml 30-40g</td> <td>①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。</td> <td>鶏の野菜と魚</td> </tr> <tr> <td>鶏白だし</td> <td>水 鶏手羽元</td> <td>1000ml 30-40g</td> <td>①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。</td> <td>鶏の野菜と魚</td> </tr> </tbody> </table>	種別	材料名	分量	作り方	用途	鶏白だし	水 だし昆布 かつお節	1000ml 10-70g 20-30g	①鍋に分量の水とだし昆布を入れ、昆布を煮出す。 ②①に削ったかつお節を加え、10分ほど煮込み、火を止める。 ③②を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚	かつおだし	水 かつお節	1000ml 20-40g	①鍋に分量の水とかつお節を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚	鶏白だし	水 鶏手羽元	1000ml 30-40g	①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚	鶏白だし	水 鶏手羽元	1000ml 30-40g	①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚	<p>コラムも充実しています</p>	
種別	材料名	分量	作り方	用途																							
鶏白だし	水 だし昆布 かつお節	1000ml 10-70g 20-30g	①鍋に分量の水とだし昆布を入れ、昆布を煮出す。 ②①に削ったかつお節を加え、10分ほど煮込み、火を止める。 ③②を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚																							
かつおだし	水 かつお節	1000ml 20-40g	①鍋に分量の水とかつお節を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚																							
鶏白だし	水 鶏手羽元	1000ml 30-40g	①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚																							
鶏白だし	水 鶏手羽元	1000ml 30-40g	①鍋に分量の水と鶏手羽元を入れ、10分ほど煮込み、火を止める。 ②①を濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。再度濾し、だし汁をこし、再度沸騰させる。	鶏の野菜と魚																							
<p>○正しい食生活を身につけましょう ○食事を通して、家族や友だちとの絆を深めましょう。 ○食を通して、感謝の気持ちを育てましょう</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		
岡山市体育協会	全市		
取り組むきっかけ 元来、体育協会はスポーツを通して市民(住民)の「健康増進」を、「住民相互の親睦」と共に大きな目的としてきた。この21計画が策定され、より一層健康づくりに比重を置くようになった。			
メンバー 約55小学校区の全住民が対象			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
全市、各地域、各小学校区単位でそれぞれ活動している	活動主体による	活動主体による	(有)・無
取り組みテーマ 活動主体によって若干差があるが、各種のスポーツを通して市民の健康増進や親睦を図ることをテーマとしている。			
取り組み内容 各種スポーツを通して各人の健康づくりや親睦を図ると同時に各地域のコミュニティづくりに努力してきた。 また、スポーツ少年団や老人クラブなどの組織の育成、活性化にも貢献してきた。 いずれにしても、各個人が身体を動かすこと、また団体でいろいろな競技をすることでお互い仲間づくりをして楽しい生活を送ることは健康づくりについての永え不変の真理です。 皆さま体育協会の行事に積極的に参加して下さい。			

107, Sep. 20

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	
(社)岡山県栄養士会岡山市支部		全 市	
取り組むきっかけ			
健康市民おかやま21は(社)岡山県栄養士会岡山市支部活動の目的と合致するため、策定直後から栄養士会員がその資格・免許を生かして取り組んでいる。主として、栄養・食生活相談、食育講習会、栄養成分表示の店普及、イベント参加を通しての展示会の開催、指導媒体の作成などである。			
メンバー			
支部会員 580名			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
全 市	不特定	活動内容による	有
取り組みテーマ			
栄養・食生活			
取り組み内容			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養成分表示店普及：栄養成分表示の店普及啓蒙、表示料理の栄養価計算と表示物作成、表示店の巡回相談、表示店マップ作成などにあたっている。 ○ 展示会の開催：各種イベント展示会などの会場で一般住民はもとより、就労男性などを対象に栄養・食生活をテーマに実施している。 ○ 講習会の開催：食育講習会など幼児から中高年までを対象とした食事講習会を開催している。 ○ 栄養・食生活相談：定例日に栄養ケアステーションで実施する他、生活習慣病患者、一般・大学生などを対象にした栄養食生活相談に応じている。 ○ 啓蒙用指導媒体の作成：支部独自の指導媒体作成に取り組んでいる。 			

栄養成分表示物の例



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	
岡山大学		全市	
取り組むきっかけ			
岡山大学生の数名が、平成18年度の5月に行われた「健康フェスタ in 奉還町」に参加をした。同イベントの準備に参加していた学生スタッフが、保健について学んだ知識を活かし、継続して健康づくりを支援できる活動を続けていきたいということから、岡山大学保健推進員を結成した。			
メンバー			
岡山大学医学部保健学科看護専攻の学生			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
全市 (岡山大学鹿田地区を中心に)	毎月第4金曜日	月に1回程度	有・ 
取り組みテーマ			
6分野すべて(「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・心の健康づくり」分野を中心に)			
取り組み内容			
<p>・学生に身近な健康情報取得の支援を目的として、平成18年度10月から、健康情報チラシ「ももだより」を岡山大学鹿田地区で発行している。</p> <p>「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・心の健康づくり」のいずれかのテーマに沿ったチラシを製作し、ももちゃんミニトートバックに入れ推進員の活動紹介ポスターと共に、学校内2ヶ所の掲示板に設置。内容は月に一度のペースで更新している。</p> <p>工夫として、チラシの大きさは手帳に挟み持ち歩けるようA6サイズにした。また、チラシの名前や挿絵にももちゃんのキャラクターを取り入れることで、ももちゃんや健康市民おかやま21を知ってもらえるきっかけになるように考案。積極性を引き出すために自分で出来るチェック項目をつけるなど内容面での工夫も行っている。</p> <p>全体への知名度は、まだあまり高いとは言えないが、最近は「毎月、定期的に見ている」という学生の声も聞かれるようになってきた。</p> <p>・平成19年度5月に『吉備地区栄養委員と大学生の料理交流会』を行った。テーマは、一人暮らしの大学生でも簡単に作れる健康メニューである。栄養員と大学生と一緒に料理を献立・調理した。また、大学生の食についての質問に加え問題点等も持ち寄り、座談会なども行った。交流会後には、交流会で作った料理のレシピや座談会の合議内容をリーフレットにして配布した。</p> <p>参加した学生からは、「自分で料理を作ることが増えた」「交流会で地域の方といろいろな話ができ楽しかった」などの声が聞かれた。栄養についての知識や日常の食生活への関心を深める良い機会となったと思う。</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	
岡山県立大学		岡山市 総社市	
取り組むきっかけ			
地域看護学 二宮教授の紹介によって活動の存在を知り、ぜひ参加してみたいと思い、自主的に参加した。			
メンバー			
保健福祉学部看護学科 3年 久安		計 4名	
同学部学科 4年 山本・田中・藤原			
活動場所	定例日	活動頻度	会則・規約
岡山県立大学内	特になし	普及啓発部会 推進会議の参加など 2 ヶ月に 1 回	有・ <input checked="" type="checkbox"/>
取り組みテーマ			
6 分野すべて			
取り組み内容			
<p>普及啓発部会や推進委員会等に参加。</p> <p>健康に関するイベントにボランティアとして参加し、健康クイズを作成・実施。地域で個々の健康づくりへの啓発・推進をする。</p> <p>学園祭などを活用し、学園祭の来所者へタバコによる健康への影響などの啓発やエイズの知識・予防について普及啓発の活動をする。</p> <p>若い世代への健康市民おかやま 21 の普及啓発。</p>			