

**東山中学校区  
健康市民おかやま21**

**OKAYAMA！市民体操の普及**

保育園やおやこクラブ、学区運動会の準備体操として実施しています。



**中学校における喫煙予防教室を実施**

平成26年度から、東山中学校の1年生を対象にカイワレ大根の発芽実験を行い、ニコチンの与える害について伝えました。

**ええとこ発見図を活用したウォーキング大会の実施**  
平成27年度に実行委員会を組織し、作成したええとこ発見図を活用して毎年いろいろなコースを歩いてウォーキングの輪を広げています。



**操山中学校区  
健康市民おかやま21**

アルコール→  
↓パッチテスト



これからの5年間

↑健康市民  
おかやま  
21推進宣言→

学校だけでなく、地域の人にも21が  
広がるように活動したい！

今までの5年間

体験が好評で年々参加する生徒が増えてきた！！  
21が学校や生徒に広がっていく。

↑藤ちゃん  
抱っこ体験



↑ヤニケン→



↑妊婦  
体験  
→



操山中学校祭で21のブースを出展しています。

## 操南中学校区健康市民 おかやま21推進會

操南中学校区には3つの小学校があります。各小学校で始めた喫煙予防教室を中学校に拡げ、実施しました。



### 小学校のテーマ 「自分の健康を守る」

【喫煙予防教室の流れ】

**打合せ** 小学校6年生や中学校1年生の担任・学年主任 養護教諭と話し合う。

**授業** 担任の先生がタバコの害について伝える。

**ロールプレイ** 喫煙するよう誘われた時の断り方を考える。

### 中学校のテーマ 「大切な人の健康を守る」



- 喫煙予防教室を継続して、地域の若い世代にタバコの害に関する知識を広げるでー。
- 学校で地域のボランティアが教えることで、世代を超えた交流ができりゃええわー。

新田開発の立役者  
津田永忠(1640~1707)

## 富山学区健康市民おかやま21

### 富山学区活動テーマ「のばそう“健康寿命” やめよう“たばこ”」



平成24年度から、中学生を対象に喫煙防止教室を行っています。



市民体操の普及では、毎月の「健康づくり教室」をはじめ、「富山文化まつり」「富山学区民運動会」及び「富山ふれあいウォーク」などで、平成28年度までの5年間で延べ250回、約8500人の参加がありました。



平成24年度からの6年間で、約600名の中学生を対象に喫煙防止教室を開催しました。たばこの害についての学習や、たばこを勧められたときの断り方のロールプレイを行い、生徒からは「たばこが自分の身体にも、人の身体にも悪いものだとなった」「絶対に吸わない」などの感想がありました。



今後も地域に健康の輪がさらに広がっていく活動をすすめていきます。

## 竜操学区健康市民おかやま21

### こころの健康講座

平成22年度から「こころの健康講座」をスタートし、毎年、精神障害・発達障害・アルコールなどをテーマに、専門家だけでなく当事者・家族をお招きし、話を聞いています。地域で学び、理解を深めることで、誰もが安心して生活できることを目指しています。



### 竜操ええとこ発見ウォーク

ええとこ発見図を使って平成29年度に初めて中学校区でウォーキング大会を行いました。地域の歴史や自然を感じながら皆と歩くことで、心のふれあひも感じることができました。



### 子どもたちの未来を願って…

竜操中学校文化発表会で健康づくりのPRを保健委員と共に行っています。子どもたちが大人になったときも心身ともに健康であるように、これからも取り組んでいきたいと思ひます。



## 高島・旭竜けんこう21

### 高島小学校アルコールに関する授業

- 日時：平成29年2月28日
- 対象：高島小学校 3年生 166名

お酒を飲んだら  
どうなる・・・?



紙芝居「ぼん太の約束」

- ①お酒を飲むと頭が良くなる?
- ②甘いお酒なら少し飲んでもいい?
- ③ノンアルコールのお酒は・・・?



〇×クイズ

あっ! 『お酒』  
マークがある!



お酒はどれかな?

やめられなくなるから  
飲みません



ロールプレイ「お酒の断り方」

ジュースみたいだよ～



### 高島・旭竜けんこう21 健康市民おかやま21 (第2次) 活動まとめ

平成25年度から高島小学校3年生を対象にアルコールに関する授業を続けています。お酒についての正しい知識を教えると共に、ロールプレイで誘われた時の断り方も勉強する授業です。

平成27年度に作成した「ええとこ発見図」は、高島中学校区内の他の団体との共同作業でした。多くの方々の協力で完成することが出来ました。この「ええとこ発見図」の作成を機会に、「高島・旭竜けんこう21」というグループを学区の多くの方々に知って頂いたのも成果のひとつと思っています。

今後も学区内の愛育委員会をはじめ、他の団体の方々と協力しながら、地域の健康づくりに貢献出来るよう活動を進めて行きます。

## ふれあいスポーツグループ

…5年間の活動内容…

- ・月1定例会
- ・ボランティア活動
  - 介護予防教室月3回
  - おかやまふれあいウォーク
  - こどもフェスティバル
- ・市民体操の普及
- ・研修会年2回参加



市民体操甲子園に参加

月1定例会



介護予防教室で  
ストレッチの指導



介護予防教室で  
ストレッチの指導

ふれあいスポーツグループの活動を通じて、少しでも笑顔が増え、健康寿命がのびるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。

介護予防  
教室

ふれあい  
まつり

健康市民  
おかやま21

市民体操  
の普及

ふれあい  
ウォーク

こども  
フェスティバル

## 健康市民おかやま21 東区地域推進会議

各専門団体・組織と協力して健康市民おかやま21をPRしています。

ふれあいセンターまつり



栄養改善協議会  
栄養士会

西大寺医師会



薬剤師会



おやこクラブ



民生委員児童委員協議会



愛育委員協議会



公民館



東区地域包括支援センター



歯科医師会  
歯科衛生士会



OKAYAMA!市民体操

東区民体育大会にて



若い世代がインストラクターとして活躍!

おかやま西大寺マラソンにて



…今後の思い…

「みんなでつろう  
東区の健康☆未来」  
をキャッチフレーズに  
市民の健康づくりを  
進めていきます。