



まずは野菜から

ベジ・ファースト
OKAYAMA公式
HP

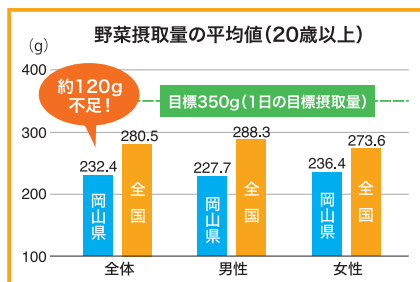
ベジ・ファースト OKAYAMA プロジェクト展開中！

野菜から食べよう！野菜をもっと食べよう！

岡山市では、生活習慣病を予防するために「ベジ・ファースト（野菜から食べよう）」をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。

なぜ取り組みが必要なの？

- 生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量は1日350g以上と言われています。
- 岡山県の平均野菜摂取量は **1日232.4g!**
全国平均を下回っており目標量の1日350gまで**120gも不足**していることがわかりました。
- 野菜から食べることを意識すると自然に食事全体のバランスが整います。



出典: R3岡山県民健康調査、R1国民健康・栄養調査

取り組み強化期間: 8月31日(やさいの日)から11月30日まで

コラボメニューを食べに行こう

11/30
まで

協力店による野菜コラボメニューを提供・販売しています。お店をめぐって野菜を食べましょう！



公式Instagram始めました！

コラボメニューキャンペーンや協力店の紹介を発信しています。

フォローはこちら



ベジチェック測定会 自分の野菜摂取量を測ってみよう

手のひらをセンサーにかざして、推定野菜量を確認できる測定会(ベジチェック)を実施します。野菜摂取量が足りているかチェックできます。

測定会の日程と会場はこちら



岡山市HP

ハレ活ポイントましまし月間 11/30
まで

ハレ活コラボ企画としてベジチェックの結果、野菜摂取レベル7以上の方にハレ活ポイント(100ポイント)付与

健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-17582025.10
81

岡山市愛育委員協議会60周年記念大会並びに母子保健研修会

岡山市愛育委員協議会

60th
記念大会開催

あいトーク



愛育委員の活動は、昭和初期に乳児死亡や流産が多かったことに着目し始まりました。昭和11年、恩賜財団母子愛育会が全国に「愛育村」を指定し、岡山県では御津郡野谷村など4か所で愛育班活動が始まりました。その後、昭和38年までに旧市内34地区に愛育委員会が結成され、昭和40年には「岡山市愛育委員研究協議会」(現: 岡山市愛育委員協議会)としてひとつにまとまりました。今年で60周年を迎え、7月に岡山芸術創造劇場ハレノワにて約500人の愛育委員が集まり、記念大会を開催しました。

委員数5,320人
活動地域98学区・地区
(R7.5月現在)

健康と しあわせを願って 60年



岡山市
愛育委員協議会会長
辻 正子

60周年を迎え、地域の方へ

日頃から地域の皆様には、愛育活動にご理解ご協力を賜り、無事に60周年を迎えることができましたことに、心より感謝申し上げます。母子保健に始まった愛育活動ですが、現在では地域のすべての皆様の健康づくりのお手伝いができればと思い、活動しています。これからも時代にあった活動を進め、地域の皆様と共に、誰もが安心して暮らせる地域づくりに努めてまいります。

愛育活動の広がり

S30年代	育児相談(現/さんさん育児相談)開始
	こどもの健やかな発育を願い、育児知識の普及のため、相談会場の開設に協力。現在も、運営のお手伝いをしています。
S40年代	母子クラブ(現/おやこクラブ)の育成支援
	地域の中でお母さんと子どもが集える場づくりに協力しました。
S50年代	禁煙運動を推進し、禁煙車両導入が実現
	「妊婦さんや赤ちゃんをたばこの煙から守りたい」と岡山県の愛育委員さんとともに声をあげ、新幹線に禁煙車両の導入が実現しました。



H8年～	精神障害への理解を深めるために
	精神障害への理解を深め、偏見をなくすため普及啓発活動を進めました。
H10年～	情報誌aiで健康情報を発信
	健康情報を定期的に届けるため、情報誌aiの作成を開始しました。
H15年～	健康市民おかやま21の推進
	「健康市民おかやま21」計画を推進する一員として活動開始。地域の他組織と連携し取り組んでいます。
H20年～	こんにちは赤ちゃん事業の開始
	こどもの成長を願って、生後4か月までの赤ちゃんに、子育て情報や絵本を持って訪問しています。



身近で見守って
いただき
心強いです

育児支援として大切にしてきた
こんにちは赤ちゃん事業

研修を受けた愛育委員が赤ちゃんが生まれた家庭を訪問し、悩みを聞いたり子育ての情報や絵本を届けています。

R7年6月 **10万人目**を迎えました!

赤ちゃんにプレゼントの絵本を読んでもあげると、とても愛らしい笑顔を見せてくれ、癒しのパワーをもらいました。子育ての様子や育児の悩みなどを聞かせていただき、学区内の子育て情報を案内しました。これからも安心して子育てができるよう、地域で見守っていききたいと思います。

地域とつながる
懸け橋になれば
と思います

楽しみながら
育児をして
もらいたいです



公益社団法人
母子保健推進会議
佐藤 拓代先生

60周年記念講演

テーマ: 地域で支える子育て～安心して産み育てられる地域づくりのために～

- 受胎以降の1,000日が栄養・愛着・発達など人の成長にとって最も大切な時期と言われています。
- 妊娠から産後までの時期は喜びだけでなく不安など、色々な感情が揺れ動く時期であるため、周りの人は「傾聴」「共感」「承認」の姿勢で見守り寄り添うことが大切です。
- 妊娠・子育て中の方が家族だけでなく、地域が実家機能となり頼れる存在となることが求められています。

地域に求められる
子育て支援について
学びを深めました

探訪

part II

市内98学区・地区それぞれの **愛育活動** をシリーズで紹介しています。

愛育活動は状況に応じて感染対策をして行っています。

三門学区

毎年、11月の岡西公民館の文化祭で「三門学区健康市民おかやま21」の健康ブースを開いています。血圧・骨密度・握力・体脂肪・足指力の測定に加えて、今回は野菜がどれだけ摂れているのかを測るベジチェックも実施しました。「思った以上に測定結果が良かったので嬉しい」「もっと野菜を食べないといけない」など盛り上がり、「健康」と「食」への関心を持っていただく良い機会になりました。



鯉山学区

国宝吉備津神社で有名な地区です。観光客が日本だけでなく、世界中から多くの方が訪れています。愛育委員は町内会の会長を中心にして鯉山サロン活動を毎月行なっています。人と人とのふれあい、笑顔で楽しく有意義な会となっています。また愛育だよりを広報部が中心となって7月と3月に発行しています。地域の皆さんが元気に過ごせるよう、活動しています。



朝日地区

岡山市の東南に位置し、風光明媚な地です。昨今は高齢化と若年人口減少が続いています。私たちは地区の方々への健康寿命を延ばす手伝いをしています。愛育委員の大切な活動の1つとして、がん検診の受診を勧めています。ふれあい祭りでは肺がんモデルを使い、たばこの害を知ってもらいました。がんに対する知識・情報を伝え、気軽に受診いただけるように声かけをしています。



彦崎学区

西日本有数の彦崎貝塚がある自然豊かな所です。灘崎・彦崎・七区学区合同で年に1回、研修会を開催しています。令和6年度は糖尿病をテーマに、食事のポイントや岡山市が取り組んでいるベジ・ファーストについて学びました。野菜摂取量が測定できるベジチェックも体験しました。今年度も、地域の方々が健康に過ごせるよう、愛育委員として様々な活動に取り組みたいです。

