

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト 「わくわく岡山サラダ」誕生！ 公式HP



わくわく岡山
サラダって？

キューピー株式会社との連携協定に基づき共同開発しました。
サラダは「料理の脇役」というイメージにとらわれず、味や見た目、
遊び心のあるアレンジで、食べる人をわくわくさせるサラダです。
岡山らしさを取り入れながら、身近な食材を無駄なく活用し、
さまざまな組み合わせが楽しめます！



まずは野菜から。

ベジ・ファースト × kewpie

レシピをご紹介します



わくわく船出！
「なすのボートサラダ」
なすに色とりどりの具材を乗せた宝船！



わくわく桃太郎！
「トマトの
桃太郎サラダ」
トマトを開けると
中から吉備団子??



わくわくきらきら！
「フルーツの
きらきらプレート」
岡山産のフルーツを
使用した華やかなサラダ



わくわく宝探し！
「レタスの
宝さがし
サラダ」
レタスを開くと・・・
「宝」が見つかる！



詳しいレシピはこちら
ぜひお家で
作ってみてね！

イベントの詳細や
強化期間中の
取組はこちら



もっと野菜を楽しもう！ 8月31日(やさいの日)から11月30日まで
ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト取り組み強化期間中

野菜をより楽しむための様々なイベントを実施しています

ベジ・ファーストコラボメニューを食べに行こう コラボメニューの詳細はこちら

協力店による工夫を凝らした野菜メニューを提供・販売しています。
「わくわく岡山サラダ」メニューを提供するお店もあります。
お店をめぐって野菜を食べましょう。

お問合せ 保健所健康づくり課 ☎ 086-803-1263



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.086-803-1758

2026.10
84



健康教室 タオル体操



喫煙予防教室



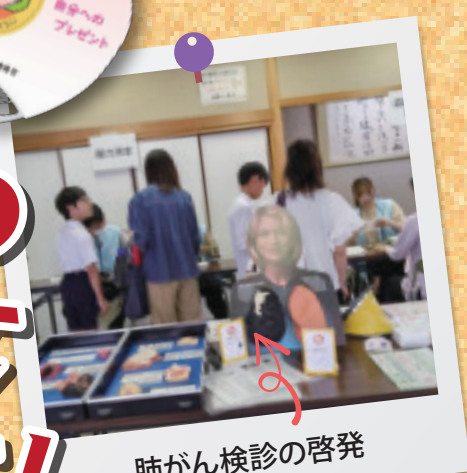
ウォーキング大会



OKAYAMA! 市民体操

健康市民おかやま21
(第3次)

一人ひとりの
健康を願って
活動しています！



肺がん検診の啓発



健康チェック



こころの健康



ベジ・ファースト啓発

あいトーク

※ピアサポーターとは自分の経験をもとに、同じような悩みに困っている方々を支えていく活動をしている人



健康市民おかやま21は、15年から始まった地域・職域・行政などが連携して市民の健康づくりを推進している活動です。令和6年度からは重点活動としてベジ・ファーストをスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりをすすめています。

会長研修会

岡山市内98学区・地区の会長が集合。研修会を開催し、
プレコンセプションケアについて学びました。

講師／岡山市保健所
中村和恵所長



言葉の由来

「プレ」(前)＋「コンセプション」(妊娠)
「妊娠前」のケアという意味

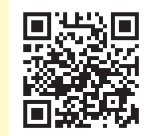
「プレコンセプションケア」って知ってる？ 略してプレコン

プレコンって？

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行うこと。国もその普及を進めています。
※こども家庭庁HPから引用

プレコンについて詳細はこちら>>>

まずは「知る」ところから



岡山市HP

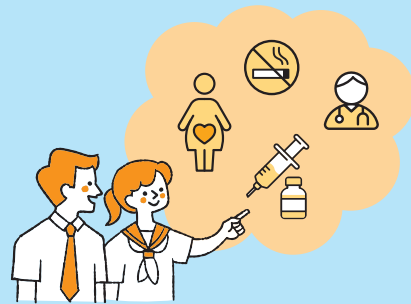


こども家庭庁HP

なぜプレコンが大切？

日頃から性や健康について正しい知識を持ち、自分の身体を大切にすることが生涯にわたる健康づくりにもつながるという考えからです。日本では、晩婚化や若い世代のやせ、生活習慣病の増加など、将来の健康に関わる様々な課題があります。

できることから始めよう



■ いまの自分を知ろう

- ・男女のからだの違いを理解する
- ・適正体重を知る
- ・妊娠と年齢の関係を理解する
- ・かかりつけ医をもつ

■ 生活を整えよう

- ・バランスのよい食事をとる
- ・1日60分以上からだを動かす
- ・禁煙する
- ・アルコールを控える
- ・妊娠を望む女性はサプリメントなどで葉酸をとる

■ 検査やワクチンについて考えよう

- ・感染症から自分を守る
- ・必要なワクチンを接種する
- ・がん検診を受ける

研修会で学びを深めました

若い時からの健康管理が
将来の選択肢を
広げるんですね！

女性だけでなく、
男性にも大切な
考え方だと思いました。



ベジ・ファースト OKAYAMA プロジェクト



本会議場が野菜色に染まる

6月定例市議会において市長をはじめ、市議会議員や市職員が野菜をイメージした色とりどりのベジ・ファーストロゴ入りパーカを着用し、取り組みを推進する機運を盛り上げてくださいました。私たちも引き続き、「ベジ・ファースト」を合言葉に、地域の皆様とともに取組を進めていきたいと思ひます。

※プロジェクトの詳細は裏面参照

愛育委員が

傍聴に行きました

議場が野菜色で
華やかな
雰囲気でした

これからの
活動への励みに
なりました

市議会を
身近に
感じました

私たちの活動が
PRされ
嬉しかったです



わくわく
こどもまつり
in 岡山ドーム

11/1(日)
10:00~15:00



今年もたくさんのブースが出ます！一日楽しく遊んだり、お手玉を作ったり…。♪わくわく♪することいっぱいありますよ！一緒にすてきな時間を過ごしてみませんか？みなさん！！遊びにきてくださいね。

ai 探訪

part II

それぞれの **地域** のそれぞれの **愛育活動** をシリーズで紹介しています。

西学区

北長瀬駅から南に位置し、商業施設や医療機関が充実している利便性の高いエリアです。特に出生数は岡山市の中でも多く、核家族の子育て世帯が多いのも特徴です。「さんさん育児相談」では、笑顔で親子さんと交流し、地域の皆で見守っているよ！と声かけをしています。まわりの人の力を借りて安心して子育てができ、育児を一人で抱え込むことがない地域づくりに力を入れています。



旭東学区

高齢化率が高い地域ですが、保育・教育施設も充実しており、すべての世代が暮らしやすい環境です。愛育委員会は「自分の健康、家族の健康、そして地域の健康づくり」を合言葉に活動しています。「足裏の健康」「聞こえの問題」などのテーマで開催する定例会は、健康情報をアップデートするいい機会です。また年1回行われる「移動定例会」は、長島愛生園・まびふれあい公園などを訪問し、研修を行っています。



平島学区

毎年「わっしょい！平島・16」という祭りが開催されます。昨年は11月に行われ、700人を超える参加がありました。愛育委員はがん検診啓発ブースを出し、クイズに答えてもらった方には大腸がんの検診啓発のトイレットペーパーを配布しました。また、ベジ・ファーストの展示もして「1日350gの野菜を摂りましょう」とアピールし、実際に野菜を計り、こどもたちにも大変好評でした。



芳泉学区

11月から4月の開催に移行して、初めてのウォーキング大会。6kmと3kmのコースを、こどもから高齢者まで総勢221名が歩き、健康づくりと地域交流を楽しみました。愛育委員は受付を担当。みなさんを笑顔で迎え、がん検診の大切さを伝える啓発活動も行いました。参加者同士の会話も弾み、地域のつながりを感じられる1日となりました。「楽しかった」「また参加したい」との声も聞かれ、盛会のうちに終了しました。



83号のai探訪「妹尾学区」の記載内容に一部誤りがございました。深くお詫言申し上げますとともに、次の通り訂正いたします。【誤】妹尾・箕島ふるさと祭り 【正】妹尾・箕島ふるさとさくら祭