

富山



◆ 7月に中学1年生を対象に喫煙防止教室を行いました。肺やタールのモデルを近くで見ただ後、DVDで学習しました。たばこの害についての学習では、喫煙が妊婦や胎児に及ぼす影響や、電子たばこや加熱式たばこの害についても保健師さんから話していただきました。その後、たばこを勧められた時の断り方のロールプレイを行いました。その様子を富山公民館のギャラリーに展示して紹介しました。



◆ 令和5年度は、健康市民おかやま21の活動を地域の方にとって頂き、さらに健康の輪が広がっていくように努めていきます。



操山



◆ お口と健康の講演会と健康チェックを開催しました。

令和3年度から「歯と口の健康」について取り組み、ニュースレターも作成しました。歯と口の健康をより多くの人に知ってもらうため、令和5年3月には歯科医師を講師に、講演会を開催しました。その後は、咀嚼力等の健康チェックも行い、参加者からは好評でした。

合わせて操山公民館と福祉交流プラザうのに、健康に関するパネル展示も行い、喫煙や健康市民おかやま21の普及啓発にも取り組みました。



◆ 令和5年度も、地域のつながりを深め、絆を大切にしながら、健康づくりを広めていきたいと思います。



操南

◆ 「ええとこ歩いて健康づくり」第5回操南ええとこウォーキングは、操南学区内約5kmコースを歩きました。途中の、ええとこに寄り説明を聞き、新しい発見が多くありました。



- ◆ 操南中学校生徒による禁煙啓発ポスターは力作ぞろいで、ふれあいまつりで展示され、人気投票も実施されました。優秀作品は、操南中学校と公民館にも展示されました。
- ◆ 小・中学校での喫煙予防教室は、コロナ禍からの復活を目指し準備中です。



ふれあいスポーツグループ

「運動でのばそう健康寿命の輪」をテーマにOKAYAMA! 市民体操の普及、ストレッチ体操の指導、ウォーキング大会の補助などを行っています。

定例会

月1回定例会
年2回研修会



OKAYAMA! 市民体操



いつでも! エンジョイシニア



いつでも!
エンジョイシニア

OKAYAMA!
市民体操の普及

健康市民
おかやま21

活動内容

東山中学校区
ええとこ発見!
ウォーキング大会

富山公民館
月1回
ストレッチ体操
市民体操

ふれあいまつり

