

中区健康市民おかやま21推進会

活動ニュース

「健康市民おかやま21」は、生活習慣の改善を図り、がんや脳卒中などの生活習慣病を予防する等によってすべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう、市民が主体的な健康づくりを取り組むための指針として、平成15年1月に策定されました。



中区健康市民おかやま21推進会では、情報交換や研修会、ふれあいまつりでは健康ブースの出展や中学生による禁煙ポスターの展示、OKAYAMA!市民体操のPRを行っています。



【健康市民おかやま21】（第1次）では、平成15年度から平成24年度までの10年間、活動に取り組みました。

【健康市民おかやま21】（第2次）は、平成25年度からの活動で、令和5年度が最終年度になります。

- ・市民の主体的な健康づくり
- ・地域でつながり、高めあう健康づくり
- ・市民の健康を支えるための環境整備を基本理念に掲げ、活動しています。

中区健康市民おかやま21推進会 活動テーマ

「親から子 子から孫へ 世代をつなぐ健康づくり」

「運動〜地域に広げようウォーキングの輪」を活動の柱に!!
★平成27年度に「ええとこ発見図」（ウォーキング マップ）が完成し、毎年地域の各種団体と連携してウォーキング大会を開催しています。



「思春期からの健康づくり」を呼びかけています!!
小学校・中学校での「喫煙防止教室」や「アルコールの教室」を開催し、地域と学校が連携して思春期からの健康づくりに動きかけています。

令和4年度 各中学校区・団体の活動紹介

竜操

- ◆ こころの健康講座では、岡山大学保健管理センター岡部伸幸准教授を講師に招き、「うつ病のあるコミュニティ」について講話をしていただきました。



少し寒かったけど頑張ったよ!



- ◆ 「竜操ええとこ発見ウォーク」の開催では、百間川沿いの米田橋から岩間神社、箕（こうがい）の井戸をまわり全4.3kmを歩きました。メンバーによる歴史や解説もつけ、より興味深いルートとなり、参加者には喜んでもらえました。
- ◆ 竜操中学校の文化祭は、禁煙防止パネルの展示を行いました。

高島

高島:旭竜けんこう21では、令和4年度10項目の活動を計画しましたが、前半はコロナの影響で中止した活動もありました。そうした中で8月に石けんづくり体験を、11月に健康啓発パネル展示と、その最終日に健康計測コーナーに挑戦しました。



また1月には平成25年から続けている高島小学校でのアルコールに関する授業も再開できました。令和5年度は、好評だった健康計測コーナーの引き続き開催や昨年中止したウォーキング大会も計画し、けんこう21の活動を盛り上げて行きたいです。

発行元：中区健康市民おかやま21推進会
連絡先：岡山市保健所健康づくり課中区保健センター
TEL：086-274-5164 FAX：086-274-5102

裏面もご覧ください