



竜操



はたワクワク広場



ええとこウォーク



生活習慣病予防講座



喫煙予防教室

令和7年度から、3世代交流できる地域の居場所(はたワクワク広場)ができました。21メンバーもコラボして、10月に健康フェスタを実施しました。当日は、ベジチェックなどの健康測定コーナー、野菜かるたや野菜クイズを実施し、乳児から高齢者までさまざまな年代の方でにぎわっていました。

ええとこウォークでは、ウォーキング前に歩き方講座を行い、財田学区を歩きました。また、栄養士による生活習慣病予防講座(野菜をとって元気で長生き!)を実施したり、財田小学校の5年生を対象にたばこの害や断り方を考える喫煙予防教室を実施しました。

操山



健康教室



プラザうのでのイベント



県立操山中学校文化祭

健康教室では、糖尿病予防の食事をテーマに地域の大学の先生にご講演いただきました。講演後には、ベジチェック、体組成計や血管年齢、血圧などの測定を行いました。

福祉交流プラザうのでは、認知症予防をテーマにした歌や頭の体操に合わせて、食に関する情報提供を行いました。県立操山中学校の文化祭では、ベジチェック、野菜クイズなどを実施しました。ベジ総選挙として、野菜の人気投票と漢字クイズを行い好評でした。野菜350gを摂取するのが難しいと話す学生さんもあり、イベントを通して、若い世代の方に健康への意識づけを行う大切さを感じました。

高島



耳の聞こえチェック



ウォーキング後の
野菜勉強会



高島のつといで
の乳がんモデル展示

地域の皆様の健康づくりを目的に『運動と栄養バランス』をテーマに活動をしています。子ども達に向けて、石けんづくり体験会を開催し、栄養バランスについて紙芝居で野菜の大切さを学びました。

けんこうパネル展では、野菜料理のレシピを配布し、計測コーナーで「聞こえのチェック」も実施しました。

ええとこ発見図ウォーキングでは、ウォーキング後に野菜摂取の勉強会も実施しました。高島中学校での高島のつといでに参加し、乳がんモデルで早期発見を啓発しました。

ふれあいスポーツグループ



ストレッチ体操



ウォーキング大会



健康づくりは
バランスよく

「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に取り組んでいます。また、地域のまつりに参加するなど、地域の方との交流も行っています。

生活習慣の獲得・改善
(6分野の健康づくり)

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯・口腔の健康

健康市民おかやま21(第3次)
計画の全体像(体系図)から一部抜粋