

中区健康市民おかやま21 推進会 活動ニュース



中区健康市民おかやま21の活動テーマ

「親から子 子から孫へ
世代をつなぐ健康づくり」

作成日：令和3年9月

【健康市民おかやま21】（第2次）は

- ・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ています

「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、次年度から毎年、学校・地域の各種団体と連携してウォーキング大会が実施されています。

思春期からの健康づくりを呼びかけています!!

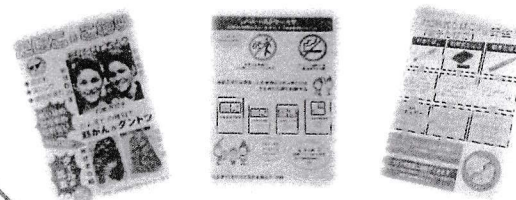
★小学校・中学校での「喫煙防止教室」や「アルコールの教室」を開催し、地域と学校が連携して思春期からの健康づくりに働きかけています。

各学区の活動を他の学区の活動にも活かしています!!

★令和3年2月には多くの方に参加していただき「活動報告会」を開催することができました。みなさんの感想をお聞きして、今後の活動に活かしたいと考えています。

＜喫煙防止啓発用のパネルを作成しました!＞

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、例年と同じような活動は難しい1年でしたが、地域ごとに工夫して感染対策をとりながら、できる範囲で地域の健康づくりに努めました。また、活動が再開できる日を願いながら、今後に向けた準備期間として、健康に関する学習や、喫煙防止啓発用のパネル作成などに取り組みしました。



「中区健康市民おかやま21 推進会」は、

中区のみなさんの健康と健全な地域の実現を目指して、誰でも自分らしく生きられるよう健康づくりの普及啓発をしている団体です。

高島学区

令和2年度は、高島学区・旭竜学区合同で定例会3回開催し、活動を企画してきましたが、新型コロナの影響で十分な活動が出来ませんでした。

その中で、密に注意しながら、高島公民館ロビーを会場に、たばこ禁煙啓発パネル展示を開催。電子たばこ、加熱式たばこの情報と喫煙による人体への悪影響を地域に発信しました。

令和3年度は、今までの活動に加え、子ども達に新型コロナ対策を考える機会として、グリセリンでの石けん作りを企画し、手洗い励行を勧めようと考えています。安全対策を十分に開催しました。

富山学区

「のぼそう“健康寿命”やめよう“たばこ”」をテーマに活動しています。

◆コロナ禍で、例年より半年遅れて中学1年生を対象に喫煙防止教室を行いました。たばこの害についての学習や、タバコを勧められた時の断り方のロールプレイを行い、生徒からは、「絶対吸わない」などの感想がありました。

◆令和3年度は、感染対策をとりながら地域に健康の輪がさらに広がっていくように活動をすすめています。

操山学区

操山学区

例年では操山健康市民おかやま21の活動の1つとして、操山中学校の学校祭や地域の祭りに参加していました。操山中学校祭では世代をつなぐ健康づくりの推進のために、子ども達に「喫煙予防・アルコール」を正しく知ってもらい、「断りの木」に飲酒や喫煙を断る言葉を書いてもらっていました。

令和2年度は、私たちの今までで行ってきた活動や、健康課題であるたばこの害について、地域の方に知ってもらうために、ニュースレターを作成しました。各地域で回覧や掲示をしたことで、多くの方に操山健康市民おかやま21の活動がPRできたと思います。

コロナ感染が落ち着き次第、活動を再開し、地域や自分の身体を大切にして健康寿命を延ばしていきたいと思っています。

ふれあいスポーツグループ

「運動でのぼそう健康寿命の輪」をテーマに、OKAYAMA!市民体操・介護予防教室・ウォーキング大会などのお手伝いをしています。

社会参加の充実、日常生活活動量の増加、適正体重の維持、糖尿病対策等、重点対策を目標に、みんなで充実の日々を送れるよう、お手伝いをしたいと思っています。

電操学区

電操中学校健康市民おかやま21では、新型コロナウイルス感染症の影響のため、電操中学校文化祭への参加や、ええとこ発見ウォーキングの開催が中止となり、やむを得ず規模を縮小し、こころの健康講座のみの開催となりました。

感染対策をおこなったうえで、岡山EAPカウンセリングルーム 臨床心理士 松宮菜緒子先生の“コロナ禍でのストレスの向き合い方”について、お話を聞くことができました。新型コロナウイルスの持つ問題点1. 病気 2. 差別 3. 不安・おそれにもふれ、ストレスと正しい付き合い方も学習することができました。参加者からも「とってもタイムリーな話題だった」とお声をいただき、推進メンバー一同とてもうれしく思いました。今後も地域に健康の輪がさらに広がっていくよう出来ることを考え、工夫し必要なところを話し合い、より良い活動をしていきたいと考えています。

◆恒例の「喫煙予防教室」は、コロナ禍のため操南中学校1年生対象のみの実施となりました。令和2年度は、ロールプレイに従来の紙巻きたばこに加熱式たばこを加え、電子式たばこ加熱式たばこの違いと害についても訴えました。当活動を、南区南地域愛育委員・保健師合同研修会に於いて「地域ボランティアによる学校での喫煙予防教室の取組み」として紹介致しました。

◆操南ええとこウォーキングは、操南公民館との共催で、旭操小学校～曹源寺（往復3.4キロ）コースを39名全員無事完歩しました。例年との時期の変更で紅葉狩りができ良かったです。

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（岡山ふれあいセンター内）

TEL：086-274-5164 FAX：086-274-5102