

# 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」

健康市民おかやま21（第2次）は  
・市民の主體的な健康づくり  
・地域でつながり、高めあう健康づくり  
・市民の健康を支え守るための環境整備  
を基本理念に掲げています

★ 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やかな暮らしを支える地域の実現を目指して、誰もが心豊かに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。

★ 「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働きかけています。

中区健康市民おかやま21 推進会が  
「おかやま健康づくりアワード2021（地域部門）」  
を岡山県より受賞しました！！（令和3年9月）



歯の健康づくりを勧めよう！！

★令和3年7月、「生涯を通じた歯の健康づくり～家族、地域で歯の健康づくり～」と題して、中区保健センター 妹尾裕美 歯科衛生士を講師に、研修会を開催しました。むし歯や歯周病の基礎知識、たばこが歯の健康に及ぼす影響、オーラルフレイルなど学びを深めました。



★今回の研修で学んだ多くのことを、中学校の文化祭・小学校での喫煙予防教室・地域のイベントなどの機会をとおして、地域のみなさんに伝えていきたいと思ひます。

### 各地区・団体の取り組み

#### 高島

◆令和3年度は、令和2年度に続き、新型コロナ流行のため、活動計画どおりの活動は出来ませんでした。しかし、8月に「石けんづくり体験会」を開催することが出来ました。「親子のふれあい・友達とのリフレッシュタイム」として楽しく石けんづくりをし、同時に「こころの健康づくり」や効果的な手洗いなど「感染対策」の意識を高める講習も行いました。令和4年度も継続して、「石けんづくり体験会」の開催を予定しています。

#### 富山

◆コロナ禍で、例年より半年遅れて12月に中学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4年度は、健康市民おかやま21の活動を地域の方に知って頂き、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

◆コロナ禍で健康市民おかやま21の活動が難しいなかでしたが、操山公民館のロビーを借りて受動喫煙防止パネルの掲示や電子たばこ加熱式タバコの違いを比べる体験等を行いました。また、歯と口の健康のPRのため操山公民館にパネル等を展示し（11月5日～19日）、1日限定ですが推進委員メンバーで各健康に関するコーナーを作りPRを行いました。  
◆オーラルフレイルの予防のためニュースレターを作成し、「栄養・運動・食・口腔」「社会参加」の大切さを伝えました。  
◆新型コロナウイルス感染症の中、ええとこ発見図（ウォーキング）使用者が増えて、他の学区から「ほしい」と声があり公民館に展示して頂きました。

#### 竜操

◆こころの健康講座では、岡山市こころの健康センター所長補佐 作野祐子氏を講師に招き「ひきこもりの理解と支援」について、お話を聞くことができました。コロナ禍で「家に閉じこもる人が増えたのではないか」という意見のもとにこのテーマが決まりました。  
◆「竜操ええとこ発見ウォーク」を開催しました。今年は幡多学区内でした。百間川沿いより今谷橋からゴロゴロ大師、沢田橋付近の農業地帯に立ち寄り全員完歩できました。「近くなのに初めて来た」「知らなかった」と言う方もおり参加して良かったと感想を聞くことができました。

#### 操南

◆操南中学校の生徒による禁煙啓発ポスターは、多くの作品が集まり優秀賞選定に力が入りました。優秀作品は、中学校と操南公民館に展示しました。  
◆中区健康市民おかやま21 推進会の研修会では、小中学校での喫煙予防教室ロールプレイを紹介しました。  
◆操南ええとこウォーキングは、コースの選定、下見、役割分担と用意周到なるも雨天中止となりました。

#### ふれあい スポーツ グループ

◆「運動でのおそろ健康寿命の輪」をテーマに、OKAYAMA！市民体操・いつでも！エンジョイシニア・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、みんなで笑顔いっぱい充実の日々を送れるよう、お手伝いをしたいと思ひます。

