

## 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」

「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。

平成25年度には、「健康市民おかやま21（第2次）」が策定されました。第2次では、健康寿命の延伸などの成果はありましたが、その基盤となる食生活や運動といった生活習慣に関する指標は一部悪化しており、個人の行動の改善を促すことに課題が残りました。

令和6年度からは、「健康市民おかやま21（第3次）」の活動が始まっています。第3次では、市民一人ひとりの行動と健康状態の改善を促すため、自然に健康になれる社会環境づくりを進めていきます。

中区健康市民おかやま21推進会では、令和6年度のテーマを「地域にひろげよう **運動と栄養バランス**」として活動しています。

引き続き、小学校・中学校での「喫煙予防教室」や「アルコールの教室」の開催、中学校・高校の文化祭への健康ブースの出展・パネル展示など、学校と連携して「**思春期からの健康づくり**」に取り組んでいます。



これからもみなさんと一緒に、私たちの生活している地域の健康づくりに取り組んでいきます。みなさんも健康づくりしてみませんか？



中区健康市民おかやま21推進会では、それぞれの学区や組織の健康づくり活動について情報交換を行い、学びを深めるため研修会を開催しています。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啓発ポスターの展示、OKAYAMA！市民体操のPRも行っています。

## 令和5年度 各中学校区・団体の活動紹介

### 操南

第6回えとこウォーキングを開催しました。操南学区の沖田神社から百間川沿い5Kmを楽しく歩き、交流を深めることができました。



操南中学校の生徒が描いた禁煙啓発ポスターを操南公民館で展示しました。



操南中学校の2年生と、操南・操明・旭操小学校の6年生を対象に喫煙予防教室を行いました。中学生は喫煙を誘われた時の断り方、小学生は手作りの紙芝居でタバコの害について学び、後日、たくさんの感想が届きました。



### 富山



裏面もご覧ください

7月に中学校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後にDVDで学習し、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。その様子と禁煙啓発ポスターを、富山公民館のギャラリーに展示しました。



令和6年度は、健康市民おかやま21（第3次）の活動を地域の方に広く知っていただき、さらに健康の輪が広がっていくように努めていきます。

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