

# 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(第3次)”

「すべての市民が健康で、心豊かに生活できる持続可能なまち」を目指して、令和6(2024)年度～令和17(2035)年度まで行っている健康づくりの取り組みです。

詳しくは、こちらから！



健康市民おかやま21(第3次)では、ベジファーストを勧めています！

詳しくは、こちらから！



まずは野菜から  
**ベジ・ファースト**  
OKAYAMA

## 各中学校区での取り組みをお伝えします！

### 操南



操南ええとこウォーキングは、旭操小学校から池内大池湖畔公園までの往復6kmを歩きました。桜はまだ咲いていませんでしたが、気持ちよく歩きました。



操南中学校2年生全員を対象とした喫煙予防教室では、ロールプレイを行いました。全生徒対象の禁煙啓発ポスターは、例年通り多数の力作が集まり、操南公民館まつり等で展示しました。

操南・旭操・操南小学校喫煙予防教室は、6年生全員対象に紙芝居「煙りんの冒険」で授業を行い、子ども達との地域交流もできる良い機会となりました。

## “中区健康市民おかやま21推進会”の取り組み

中区健康市民おかやま21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」

令和7年度活動テーマ ～地域にひろげよう 運動と栄養バランス～

活動内容：各学区の代表者が集まり、中区全体の健康づくり活動について話し合いを行っています。

中区では、学校での喫煙予防教室、イベントでの健康チェックの実施、研修会の開催、OKAYAMA！

市民体操のPRなど、地域に根差した健康づくり活動に取り組んでいます。



### 富山



7月に、中学1年生を対象に喫煙防止教室を行いました。肺のモデルやタールのモデル、喫煙者と非喫煙者の顔の比較写真を見た後にDVDで学習しました。保健師からは電子たばこや加熱式たばこの害について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。



10月には富山文化まつりにブース出展し、フードモデルの展示等で野菜摂取に関する普及啓発を行いました。ポスターはメンバーで自作し、健康市民おかやま21の普及啓発も行いました。