

# いきいき南グループはこんな活動をしています！

「健康市民おかやま21」を地域で取り組むため、平成15年に「いきいき南グループ」が立ち上がりました。以後、いろいろな活動をしていますので、ご紹介します。

お問合せ先：南区南保健センター

## いきいき南グループの今後の活動

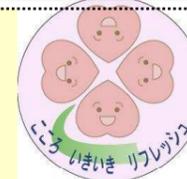
平成15年度から、いきいき南グループは、「運動」「食生活」の分野を中心に地域でウォーキング大会等取り組み、運動普及に効果をあげてきました。

むし歯になっている三歳児の割合が高い状況のため、平成19年度から、「歯の健康」の分野についても、積極的に地域ぐるみで活動しました。その結果、平成22年度の三歳児健診のう蝕罹患率は低下しています。しかし、市平均に比べ高いことから、引き続き取り組みます。

身体と心は一体です。そこで、平成22年度から、「こころの健康づくり」の分野も取り組み始めています。

平成22年度は、グループ内で自己学習を重ね、平成23年度からは、小中学校区毎で、こころの健康づくりに関する講座を企画しています。

皆様、是非お誘い合わせの上、ご参加ください。



## お知らせ

健康づくり関連グッズ貸し出しやパンフレットを提供します！



歯みがきやむし歯予防のエプロンシアター  
子どもに幼児に好評です。

むし歯、歯周病予防のパンフレット（子ども版・大人版）を作成。分かりやすく好評です。是非、お使いください。



## <いきいき南グループメンバー>

- ・医師会・歯科医師会・薬剤師会・栄養士会
- ・民生委員児童委員協議会・愛育委員会
- ・地区社会福祉協議会・栄養改善協議会
- ・公民館・南ふれあいセンター
- ・健康市民おかやま21策定メンバー
- ・地区の健康市民おかやま21推進団体
- ・南地域包括支援センター・南福祉事務所
- ・南保健センター



定例会の様子

## <運動習慣のある人を増やすために>



ええとこ発見図  
(ウォーキングマップ)

地域の見所  
がのってます！

愛育委員会

にこにこ  
ストレッチ

月1回開催  
会員募集中！  
一緒に運動し  
ましょう！！

地域手づくり  
ウォーキング大会

詳しくは、  
各地区の回覧  
をご覧ください

## <食生活改善のために>

栄養改善協議会では、外食パネルを作成しました。お弁当を購入する際に、栄養バランスを考えたワンポイントアドバイスを書いています。貸し出ししています。



## ~さわやか健康ひろば~

健康チェックや試食など毎年好評！  
南ふれあいセンターの健康まつりと同時開催中！

