

保健所だより

年に一度の健康診査を受けましょう!!



※手帳はどちらも使えます。

健診実施期間中です。まだ受診されていない方は、お誘い合わせのうえお受けください。受診される時に健診のお知らせハガキは必要ありません。健診期間終了間際になると混雑が予想されます。早めに受診してください。なお、医院や病院によっては予約制のところもありますので、事前にご確認ください。

対象 40歳以上(昭和39年4月1日以前生まれ)で、職場で健診を受ける機会の無い方(サラリーマンの主婦など)【▼子宮がん・乳がん検診は昭和49年4月1日以前の生まれの女性、▼歯周疾患検診は40歳の方(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ)、▼肝炎ウイルス検査は年度中40・45・50・55・60・65・70歳の方および肝機能異常を指摘された方など、▼前立腺がん検診は昭和29年4月1日以前の生まれの男性】

期間 11月30日まで(各医療機関の診療時間内)

持参品 健康手帳、健康診査カードまたは岡山ふれあいカード(持っていない方は、事前に保健所、各保健センター、各支所(西大寺を除く)、各出張所・連絡所・市民サービスコーナーで交付を受けてください)

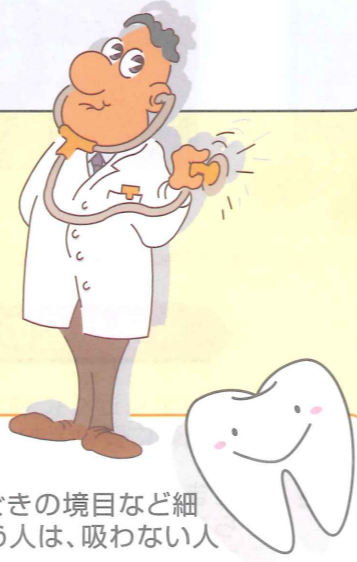
場所 **医療機関** **基本・各がん検診、肝炎ウイルス検査:**市内の医療機関(岡大附属病院を除く。他にも実施していない所がありますので、事前にお問い合わせ下さい。)
歯周疾患検診:市内の指定歯科医療機関(予約制、電話でご確認ください。)

集団検診 市内各地区を検診車で実施(詳しくは広報紙をご覧ください)

料金 **医療機関** 基本健康診査…3,000円
肝炎ウイルス検査…600～1,800円
前立腺がん検診…900円(基本健診と同時受診)
胃がん検診…3,200円
大腸がん検診…1,200円
肺がん検診…900円、2,000円(喀痰も実施)
子宮がん検診…2,000円、3,100円(体部も実施)
乳がん検診…800円
歯周疾患検診…1,300円

集団検診 結核・肺がん検診…無料(ただし喀痰検査も受診したら500円)
胃がん検診…900円

▼今年度70歳以上(昭和9年4月1日以前生まれ)の方、65歳以上70歳未満の方で老人保健法の医療受給者証(白色)をお持ちの方は無料です。市民税非課税世帯員などの方には、事前申請により保健所などで無料券を発行します。ただし、前立腺がん検診については無料となりませんのでご注意ください。
▼各健診(集団検診を含む)は、年1回ずつ受診できます。同じ健診を2回以上受診された場合、実費を全額支払っていただく場合があります。
連絡先:岡山市保健所保健課 TEL.086-803-1263



歯周疾患検診を受けましょう!

昨年度の歯周疾患検診の結果では、約85%の人に何らかの治療が必要でした。歯周疾患は、歯垢が原因でおきます。このため、歯磨きを歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など細かいところまで丁寧に行い、歯垢を取り除くことが大切です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周疾患にかかりやすいこともわかっています。この歯周疾患検診は、節目になる40歳で、歯周疾患を早期に発見するだけでなく、歯周疾患の予防に役立てるきっかけにさせていただくために、実施しています。この検診では、自分に合った歯磨きの指導も同時に受けることができます。歯周疾患が重症化しないうちに治して、正しい歯磨きの方法を身につけることが必要です。



健康で豊かな
生活をめざす
愛育活動の情報誌

VOL. 16
2003.6

健康市民おかやま21

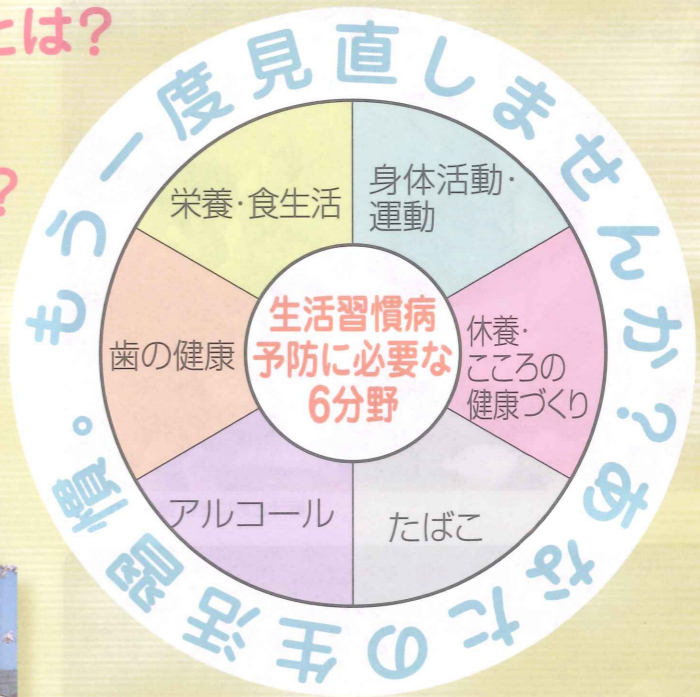
みんなを
を進めよう

「健康市民おかやま21」とは?

一人ひとりが健康で自分らしく生きるための健康づくり運動です。

今なぜ健康づくり運動を?

高齢化の進展や生活スタイルの変化に伴う生活習慣病が、死亡原因の上位を占めるようになり、併せて治療や介護を必要とする人が増加してきています。このため、生活習慣の改善を目指して、地域・家族・職域・行政などが力を合わせて、一人ひとりの主体的な健康づくりを支援する運動が生まれました。



身体活動・運動



栄養・食生活



歯の健康



♥愛育委員会も地域の皆さんとともに「健康市民おかやま21」を推進していきたいと思ひます。
♥編集委員会も4月より新メンバーを迎え、あらたな気持ちで紙面づくりをしていきたいと思ひます。皆様からのご意見をお待ちしています。

みんなでニコニコウォーク 西大寺地域

西大寺地域では、西大寺ふれあいセンターと保健センター共催で、歩行大会(ニコニコウォーク)を開催し、愛育委員が回覧、声かけをして、360名が参加しました。

当日は、それぞれの体調に合わせて、八幡宮コース(12キロ)、西大寺歴史ゾーンコース(6キロ)に分かれ、西大寺ふれあいセンターを出発。グループで歩いている人、家族で参加した人とさまざまでしたが、みんな楽しそうでした。歩き終えた後、栄養委員の皆さんが作ってくれた豚汁、おにぎりを美味しくいただきました。

そして、「また来年も一緒に参加しようね」となごやかな雰囲気解散しました。



豚汁とおにぎり 美味しかった!



みんなで楽しくウォーキング



昔なつかしいお手玉づくり

「健康まつり」の開催 操明地区

操明地区愛育委員会は、七周年を迎えた記念行事として、連合町内会、老人会、おやこクラブ、交通安全母の会、桑野フレンドリーハウス、医療生協、保健センターと協力して、「健康まつり」を開催し、岡山ふれあいセンターを会場に、約250名が参加しました。今までの愛育活動の記録を場内に展示したり、体験コーナーでは、子育て支援のために実施してきた中から、お手玉づくりや、ごまクッキーづくり等を行いました。

午後からは、「骨粗しょう症予防」の講演、体操、ミニコンサートを行い、とても有意義な一日となりました。

これからも、地域に根ざした愛育活動を各種団体と協力して続けていきたいと思っています。



美味しいごまクッキーづくり

「結核・肺がん検診」の実施 南輝地区

南輝地区では、地域の皆さんがずっと健康で楽しく暮らしていけることを願って、愛育委員一人ひとりが声かけに力を入れて来たので、検診を受診する方が少しずつ増えてきています。

今回行われた「結核・肺がん検診」では、受診された方が、5会場で306名でした。

6月から実施している「基本健康診査」も、まず、愛育委員が率先して受け、ひとりでも多くの方に受診の声かけをしていきたいと思っています。



結核・肺がん検診の様子

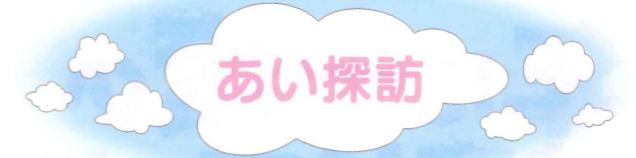


* 受診者の声 *

Aさん:家のすぐ近くに検診車が来るので、毎年気軽に受けています。

Bさん:たまたま時間があったので、地区外から来ました。どこでも受けられるのですね。助かります。

Cさん:今日初めて来ました。短時間で検診が受けられるので便利です。



あい探訪

旭東中学校区(古都・可知・芥子山)

旭東中学校区では、「愛育委員とおやこクラブの交流会」を開催しました。壁かけを作ったり、親子体操をして楽しみました。その後、愛育委員の作ったカレーをみんなで食べました。会食は初めての試みでしたが、大好評でした。

この交流会を通して、地域のふれあいの輪が広がってほしいと思います。



壁かけづくりの様子

城東台地区

城東台地区は、4年前に新しく出来た地区です。小学校開校以来、愛育委員会主催で地域の方と1年生とで「地域交流会」を開いています。

竹馬・羽子板・こま遊び・お手玉・あやとり等の昔遊びを子どもたちと一緒に楽しみました。初めは、とまどっていた子どもたちも、すぐにできるようになりました。その後のティータイムでは子どもたちが歌を披露してくれて、久しぶりに童心に帰って楽しく過ごしました。



昔遊びの伝承

