

年に一度の健康診査を受けましょう!!

今年度から乳がんマンモグラフィ併用検診がはじまります。



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。

▲手帳はどちらも使えます。

対象 40歳以上で、職場で健診を受ける機会の無い方(自営業者、サラリーマンの配偶者など) 【▼肝炎ウイルス検査は40・45・50・55・60・65・70歳の方(節目年齢)および肝機能異常を指摘された方など▼子宮がん・乳がん検診は30歳以上の女性(乳がんマンモグラフィ併用検診は50～64歳の偶数年齢)▼前立腺がん検診は50歳以上の男性▼歯周疾患検診は40歳の方】
 ※上記の年齢はH16年度中(H16.4.2～H17.4.1)に到来する年齢です。
 ※肝炎ウイルス検査はH14～H18年度の実施ですが、今まで節目年齢に該当したが受けられなかった方は受けることができます。

期間 6月1日から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)

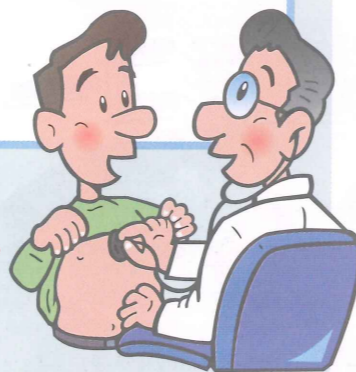
場所

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ところがありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。) 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 胃がん検診…3,200円 大腸がん検診…1,200円 肺がん検診…900円(喀痰も実施は2,000円) 子宮がん検診…2,000円(体部も実施は3,100円) 乳がん検診…800円(マンモグラフィ併用は2,500円) 前立腺がん検診…900円 歯周疾患検診…1,300円	集団検診	結核・肺がん検診…無料(喀痰も実施は500円) 胃がん検診…900円
-------------	---	-------------	---------------------------------------

▼今年度70歳以上(昭和10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(肝炎ウイルス検査はH14～18年度中1回のみ)。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



40歳の方は歯周疾患検診を受けましょう!

歯ブラシももらえます

昨年度の歯周疾患検診の結果では、約82%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、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つきっかけにしたいと、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必要があります。



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2004.6
19

健康フェスタ in ママカリ 特集号



♥平成16年2月21日(土)、ママカリフォーラムにて「健康フェスタ in ママカリ」が開催され、約1,100人の市民が参加しました。今回の「あい」は、その特集号です。

イベントホールでは…



▲シンポジウム

イベントホールでは「シンポジウム」「実践発表会」「健康体操」が開催されました。シンポジウムは「みんなで育てる健康市民おかやま21」をテーマに、活発な意見交換がなされました。健康体操を体験された方々からは「心も身体もリラックスできた」「タオル体操を普段の生活に取り入れたい」などの声が聞かれました。これらのイベントを通じて「健康市民おかやま21」はみんなが楽しく知恵を出し合って進めることが大切であるとの思いを新たにしました。



▲健康体操の様子



▲実践発表会

健康づくりキルト

一針一針に、一人ひとりの健康を願う気持ちを込めて作ったキルトです。当日の体験コーナーでは、たくさんの方がキルトづくりにチャレンジしました。

一つの事をすることで
みんなの心が一つになると
感じました



▲体験コーナーの様子

私も参加できて
よかったです!

愛育委員会では、これまでの「エイズキルト」作成の経験を生かし、各地域の方々に呼びかけをして「健康づくりキルト」を作りました。

making



ええとこ発見図

「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる地域の良さを再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、何度も歩いたり、話し合いを重ねたりすることで、地域への愛着がさらに深まりました。「ええとこ発見図」は愛育委員ホームページからもご覧いただけます。ぜひご利用ください。



地区を探索しているところ▶

国の「健康日本21」の岡山市民版として平成15年1月に「健康市民おかやま21」が策定されました。これは、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。市民がこの運動を理解して、健康づくりを実践していくために「健康フェスタ in ママカリ」が岡山市と、健康市民おかやま21推進会議の主催で開催されました。

健康チェック・相談コーナー

「健康市民おかやま21」の6分野について、体験コーナーや展示がありました。アロママッサージや骨量測定、血管推定年齢測定等のコーナーは長蛇の列ができる程の大人気。「測定結果が良かったので、これを維持しよう」とか、長い列に「もっとブースを増やして」…との声も多数ありました。歯のコーナーではフッ素の洗口剤があることが分かったり、禁煙・薬物乱用のコーナーでは、ビデオを見てその恐ろしさがよく分かったりと、役に立つ情報が満載でした。



より情報

測定できます！血管推定年齢

●第2・4水曜日(ただし、祝日は除く) 9:00~12:30
保健福祉会館2F 健康情報コーナー



▲各地区のええとこ発見図

●ホームページアドレス
<http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hokensyo/aiiku/ai-top.htm>