

「がん検診」で 早期発見!



6月より「けんしん」が
始まります。

詳しくは、「けんしん
ガイド」をご覧ください。

対象者 職場などで検診・検査を受ける機会がなく、
下表の該当年齢の岡山市民の方

実施期間 平成24年6月1日から12月31日
(医療機関の休診日を除きます)

実施場所 岡山市内の医療機関 (岡山大学病院を除く)

持参するもの 健康手帳と健康診査カード

*自己負担金については、「けんしんガイド」をご覧ください。

検診の種類	内 容	該 当 年 齢
胃がん	胃部エックス線検査	男女とも40歳以上の方。
肺がん	胸部エックス線検査	男女とも40歳以上の方。
大腸がん	便潜血反応検査	男女とも40歳以上の方。
乳がん	視触診のみ	30歳以上の女性。
	視触診+マンモグラフィ検査	40歳以上の偶数年齢の女性。
子宮がん	頸部細胞診	20歳以上の女性。ただし、20歳代、66歳以上の方は原則偶数年齢のみ
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性。
肝炎ウイルス検査	血液検査 (B・C型肝炎ウイルス検査)	40歳の方。41歳以上でこれまで肝炎ウイルス検査をしたことがない方、 または今年度の健康診査で肝機能の異常を指摘された方。

★クーポン券が届いた方は、ぜひ利用してがん検診を受けましょう!

対象年齢の方には、クーポン券と検診手帳を送付しています。

年 齢	生 年 月 日	性 別	無料クーポン券等の種類
21	平成3年4月2日 ~ 平成4年4月1日	女	子宮頸がん
26	昭和61年4月2日 ~ 昭和62年4月1日	女	子宮頸がん
31	昭和56年4月2日 ~ 昭和57年4月1日	女	子宮頸がん
36	昭和51年4月2日 ~ 昭和52年4月1日	女	子宮頸がん
41	昭和46年4月2日 ~ 昭和47年4月1日	男	大腸がん、肝炎ウイルス
		女	大腸がん、肝炎ウイルス、子宮頸がん、乳がん
46	昭和41年4月2日 ~ 昭和42年4月1日	男	大腸がん、肝炎ウイルス
		女	大腸がん、肝炎ウイルス、乳がん
51	昭和36年4月2日 ~ 昭和37年4月1日	男	大腸がん、肝炎ウイルス
		女	大腸がん、肝炎ウイルス、乳がん
56	昭和31年4月2日 ~ 昭和32年4月1日	男	大腸がん、肝炎ウイルス
		女	大腸がん、肝炎ウイルス、乳がん
61	昭和26年4月2日 ~ 昭和27年4月1日	男	大腸がん、肝炎ウイルス
		女	大腸がん、肝炎ウイルス、乳がん
66	昭和21年4月2日 ~ 昭和22年4月1日	男女	肝炎ウイルス

◎30歳、35歳、40歳、45歳、50歳の人を対象に歯周疾患検診も始まります。

実施期間・持参するもの がん検診と同様

受診場所 岡山市内の歯科医療機関 (詳しくは、「岡山市保健所からのお知らせ」をご覧ください)

詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

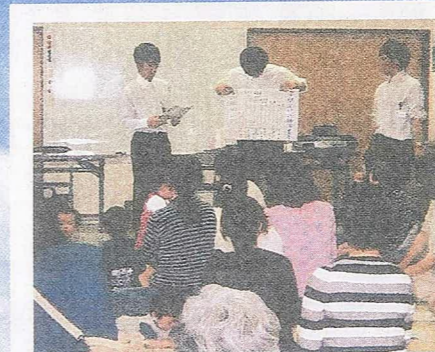
【お問い合わせ先】 岡山市保健所健康づくり課 健康増進難病対策係 ☎(086)803-1263



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2012.6
43

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



地域 夫婦 近隣 親子 友人

絆

広げよう! きずなの輪



24年度は建部・瀬戸支部が統合され、98学区・地区でスタートしました! 本年度は、愛育委員の本質を今一度見直して、地域の人達に頼りにされる「愛育さん」を目指し活動していこうと思います。

大切なひとの心を 守るために… 今何をすればいいですか?

厚生労働省は、「4大疾病」として対策に取り組んできた、がん・脳卒中・心臓病・糖尿病に精神疾患を新たに加え、「5大疾病」とする方針を決めました。今、精神疾患はごく普通にある脳の病気で、薬の効果もかなり期待できるようです。今回は最近増え続けているうつ病や自殺なども含め、その現状や対策等、こころの健康センターの所長 太田 順一郎氏に伺いました。

●「こころの健康センター」ってなに?

昭和38年の「精神障害の実態調査」で治療を受けないままの精神障害者が数多くいると指摘されたことや、昭和39年に統合失調症の青年が、駐日アメリカ大使を刺すという事件が起きたこと(ライシャワー事件)がきっかけとなって、精神保健福祉センター(こころの健康センター)の設置が法律で決められました。精神保健福祉センターは、都道府県と政令指定都市に設置することになっているため、岡山市も政令指定都市になるとともに、「こころの健康センター」を設置しました。

担当のエリアは岡山市内のみのため、何かあっても、自分たちがすぐに行けるのが強みかなと思います。精神保健に関するのなら精神科の病気やこころの悩みなど、広い意味でいろいろなことなんでもという感じです。相談は、本人はもちろん、家族や近所、関係者の相談にも応じます。何でも受けるといのがこころの健康センターの存在価値になると思っています。

また、専門相談として、「自死遺族相談」「依存症相談」「思春期相談」があります。



こころの健康センター 所長 太田 順一郎氏

こころの病は、統合失調症、気分障害(感情障害)、不安障害、アルコール依存症、認知症などです。

●自殺の背景と予防は?

自殺が問題になったのは、1997年~98年、それまで24,000人くらいだったのが、3万人を超えるようになりました。増加した要因は経済的な問題で、90年前後バブルがはじけ、みんなの生活に影響を及ぼし始めました。それから14年間3万人を下回ることはありません。

自殺が多いのは、40・50・60歳代の男性。13年間男性が7割以上、去年久しぶりに女性が7割をきりました。今は、20~30歳代の男女が少し増加しています。

自殺の原因として一番多いのは健康問題、次に経済生活、家庭問題とありますが、結局自殺対策は総合対策になります。相談はどこに入ってくるかわからないので医療にも必要に応じて弁護士や司法書士を紹介できればいけないし、福祉や保健所でも必要に応じて必要とところへうまくつないでいくことが大切になるわけです。相談を受けた人も、必要とところへうまくつないでいくことが大切になるわけです。相談を受けた人も、必要とところへうまくつないでいくことが大切になるわけです。相談を受けた人も、必要とところへうまくつないでいくことが大切になるわけです。

自殺対策として、3年間かけてハイリスクといわれる人達に会い、話を聴きました。話を聴く中で、いろいろな機関の方と顔の見える関係ができましたので、せっかくだとこの関係をどう維持していくかが今後の課題です。

●愛育委員へ期待することは…

病気について理解してほしいというよりは、実際に付き合ってみて特別ではないと感じてもらいたいと思います。新しい取り組みとして、中学校で統合失調症に関する授業に取り組んでもらっています。そのなかで、精神障害のある当事者と一緒活動してもらう時間を設けていますが、実際に話をしてみると、特別ではないと感じてもらえているようです。そういう経験が重なってほしいなと思っています。

自殺対策の一環として、介護をしている、もしくは介護を受けている高齢の方にアンケート調査を実施しましたが、その結果として、愛育委員・民生委員・栄養委員が訪問・声かけをしている人は、そうでない人に比べて抑うつ・不安傾向、主観的不健康を感じている人が少ない、ということがわかりました。これは、岡山市らしい特徴ではないでしょうか。

病気や障害を抱えた方とも、どんどん付き合ってもらい、多少おせっかいな関わりも必要ではないかと思っています。特に専門性は必要ないし、近所のおせっかい度が上がるのは必要ではないでしょうか。おせっかい度が上がるのは素直にひいたらよいと思います。医療・福祉など専門的な支援につなげられるようなおせっかいが、もっと増えたらと思っています。

精神保健に関するのなら、何でも受けます!



こころの健康センター

こころの相談電話:086-803-1274

*月曜~金曜日

(9:00~12:00、13:00~16:00)

HP <http://www.city.okayama.jp/hofuku/kokoroc/>

まず電話してね!



あい探訪



うきだ ひらじま みやすつのやま じょうとうだい
浮田・平島・御休・角山・城東台学区

上道中学校5学区のおやクラブ・老人会・愛育委員会による三者交流会を毎年秋に開催しています。昨年は124人の参加があり、公民館のホールがいっぱいになりました。

まず始めに、おやクラブのお母さんの合図で軽く手遊びをして、保健師さんによる「虫歯のお話」や「健康市民おやかやま21」について聞いた後、みんなで体操をしました。大きなボールも登場し、子ども達は楽しそうに力いっぱい動いて転がっていました。その後、老人会の方の指導で、昔遊びをしました。

舞台上でどんぐりゴマの作り方を教えてもらい、回して喜んでいました。また、シートの上では手作りのお手玉や紙飛行機で、にぎやかに遊びました。体を動かした後は、おやつのすいとんとおにぎりをお腹いっぱい食べて終わりました。



こうさい ちくさ
江西・千種学区

2学区に分かれましたが、活動は、今まで通り瀬戸中学校区として一緒に行っています。

地域住民の健康意識を高め、愛育活動への理解を深めてもらうために、昭和53年から手づくりの新聞を作り、全戸に配布しています。

また、胃がん・子宮がん・乳がん検診の早期発見や早期治療を目的とした受診勧奨の手づくりポスターを作成し、全地区に掲示しています。

そして、昭和56年に始めた4地区に分けての年1回の「健康教室」を、平成12年からは1会場にまとめ、各年のニーズに合った講師を迎えて行い、約300人ほどが参加しています。

これらの活動はすべて、「継続は力なり」をモットーとした自主活動であり、これからも全住民へのヘルスポランテアとして、地道に活動を続けていきたいと思っています。



笑顔でたのしく運動会!



芳田学区愛育委員会では、精神障害者社会参加普及啓発事業の取り組みの一環として、NPO法人ふりこの会共同作業所のみなさんと、芳田わんぱくクラブ(おやクラブ)をお招きして、晴天のもと総勢87名で三者交流ミニ運動会を開催しました。わんぱくクラブの親子のみなさんや、障害を持たれた方が通う、ふりこの会共同作業所のみなさんの顔は、普段うかがうことのできない、とびっきりの笑顔で終始つまれ、とても楽しい運動会となりました。

