

# ザ・けんしん 自分のからたは自分で守ろう!



愛育委員も  
当日受付をしたり、  
受診の声かけを  
しています。

胃がん集団検診の様子



今年も受けよう!  
がん検診  
特定健診

平成25年6月1日～平成25年12月31日

早期発見  
早期治療

東地域愛育委員連絡会

乳がん検診に  
行きましょ!

ピンク  
リボン

西地域愛育委員連絡会

けんしんPR



一人でも多くの方に  
「けんしん」を受けていただけるよう、  
ポスターを作成している  
学区・地区もあります。  
また、小学校の保健委員さんと  
PRした学区もありました。

あい  
トーク



6月1日から始まった「けんしん」も、残すところ2ヵ月余りとなりました。  
みなさん、もう受けられましたか? まだの方は、早めに受けましょ。





# 丈夫な歯で体も元気!

歯の健康は、子どもから高齢者まで、生涯を通じて取り組むことが大切です。

それぞれが取り組めること、また必要なことが考えていけるような機会を、愛育委員会でもつくりたいと思っています。

## 大好きなアンパンマンでむし歯予防!

毎年6月におやこクラブと「歯について」の交流会を開催しています。私たち愛育委員が、児童館へ出かけて行き、小さな子ども達でも分かるようにと、委員手作りのきれいな歯とむし歯のアンパンマンキャラクターを描いた「うちわペーパーサート」を使って「むし歯にならないように」と啓発し、歯の大切さを知ってもらいます。



子ども達も大好きなアンパンマン・ドキンちゃんがむし歯になるのは悲しいので、一生懸命聞いてくれます。担当保健師や歯科衛生士のお話を聞き、正しい歯みがき・フッ素洗口も行います。

「地域の子どもは地域で育てよう」と愛育委員として少しでも協力・支援できるよう活動して10年が過ぎました。その間、たくさんの親子さんに出会うことができ、要請があれば出かけて交流を深めています。



## 歯磨ききれいにできたかな?

毎年6月4日のむし歯予防デーに併せて、幼稚園でむし歯予防キャンペーンをしています。むし歯菌ミュー



タンスが大暴れをする紙芝居と寸劇で、「むし歯にならないようにしっかり歯磨きをしましょう」と話しています。また、歯科衛生士が、正しい歯の磨き方を指導するとともに、あごを発達させることも大事なことだと話しています。するめ・めざし・はじき豆など硬いものをおやつに食べることで、食事の時もやわらかい食べ物だけでなく固めのものも食べるよう勧めています。

吉備西幼稚園では歯磨きの勉強をした後、ビスケットのオレオ(黒いもの)を皆で食べて歯磨きをします。

そのあと、愛育委員と一緒に手鏡で歯がきれいになっているかどうか確認をします。奥歯や上の歯に黒いものが少しでも残っていたら「ほら、ここに黒く残っているね」と園児と見て、きれいになるまで歯磨きをします。上手にできたら「きれいになったね」とお互いに喜んでいきます。皆で楽しく歯磨きをすることで、「家庭でもしっかりと歯磨きができるようになっていきます」と、幼稚園の先生からも嬉しいお言葉をいただきました。



幼稚園の先生からも嬉しいお言葉をいただきました。

## 歯も定期検診を!

愛育委員に限らず、地域の方にも健康づくりについて学ぶ機会となればと思い、研修会を企画し、回覧等で参加を呼びかけています。

今年も、歯の健康づくりについて研修会を企画しました。「いい歯で元気にくらそう」をテーマに、初めに担当保健師から学区の3歳児のむし歯の実態を聞き、次いで歯科医師より写真や図表を使い、「むし歯・歯周病の予防」について説明を受けました。



その後、唾液をつけた検査紙の色で判断する歯周病検査(サリバスター検査)をし、次にフッ素液を口の中で上下左右に動かしてうがいをする「フッ素洗口」を体験しました。また、持参した歯ブラシで正しい歯のみがき方を習い、歯間ブラシも実際に使ってみました。

最後に、歯の健康を保つには、定期検診も大切であるとの話を聞き、特定健診やがん検診と同様、歯の検診についてもPRしていくことが必要だと思いました。



## あい探訪

こうわ 香和中学校区  
のだに よこい まやかみ  
(野谷・横井・馬屋上)

岡山インターと岡山空港を擁し利便性と豊かな田園風景を兼ね備えた環境のもと、3学区が力を合わせ活動しています。



「健康市民おかやま21」香和会議では御津医師会の先生による健康相談を中心

に、津高公民館で健康づくりイベントを行いました。各種団体と共に地域住民の健康を考え守るお手伝いができればと、私たち愛育委員も「健康チェック」のブースを設け「足指チェック」「体脂肪測定」を行いました。歴史ある「愛育」という組織、先輩の方々が培われ育ててこられた諸活動を大切に、少しでも地域が健康で明るくすみやすい居場所となるよう、これからも楽しく、愛をもって活動していきたいと思っています。

ちゅうざん 中山中学校区  
ちゅうざん まやしも ももがおか ひらつ  
(中山・馬屋下・桃丘・平津)

「ももの里・桃太郎の郷・豊かな町いちのみや」地域の活性化を目指し「びぜん一宮桃太郎フェスティバル」を開催して今年で21回になります。



地域の各種団体は勿論のこと、地元中学生ボランティア250人の活躍による地域をあげての一大祭りです。

私たち愛育委員も「健康市民おかやま21(第2次)」を幅広く宣伝するために手作り横断幕をテントに取り付けました。また、各種検診についてのパネルをつるし、乳がんマンマモデルを使って触診体験をしてもらったり、血圧測定を行いました。



小さな子どもには風船を手渡し、参加者にはパンフレット・ポケットティッシュ・うちわを配り啓発活動にも努めました。

## こんにちは赤ちゃん訪問 赤

# 30,000人の赤ちゃんに会えました!

生後4ヶ月までの赤ちゃんがいる家庭を訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」で訪問した赤ちゃんが平成25年5月で3万人目を迎えました。

この事業は核家族化・少子化のなかに子育てしている家庭が、地域から孤立しないようにと、地域で支援することを目的に平成20年12月からスタートしました。

3万人目は西地域の赤ちゃんです。



男の子3人の次に生まれた女の子で家族みんなによるこばれています。おめでとうございます。

訪問時、赤ちゃんを抱かせていただき、お母さんは「母乳もよく飲んでくれるし、近くに住んでいる母の手伝いもあって助かっています。」と話されました。また、身近に相談できる愛育委員がいることは心強いという言葉も聞いて嬉しく思いました。

身近に相談できる愛育委員がいることは心強いという言葉も聞いて嬉しく思いました。

★始まった当初は、販売員と間違われたりすることもありましたが、近頃では訪問を待ってくださっている方も多くなりました。

## これまで訪問に携わった愛育委員の声

★スーパー等でお母さんから「こんなに大きくなりました」と声をかけていただきとてもうれしかったし、地域でのつながりを感じることもできました。

★市外から引越してきた方には、地域の情報がよくわかり助かったと言っていました。



# 特定健診の結果 (岡山市国保分)

## ◆特定健康診査の実施状況

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
特定健康診査実施率	25.1%	24.9%	24.1%	24.6%

特定健康診査を受けた人は約28,000人で、平成23年度は全体の24.6%でした。同じ政令指定都市間で受けた人の割合を比較すると、岡山市は20市中11位でした。

また、健診を受けた人のうち、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群にあてはまる人の割合は、28.8%でした。

### 健診結果からみえる岡山市の特性は？

- **メタボ**：男性は、どの年代も約20～25%が該当
- **肥満**：男性は、40～50代で高く、約35%がBMI\*25以上。  
女性は、60～70代が高く、約20%がBMI25以上。
- **血糖**：男女とも年代が上がると高血糖の割合が高い。
- **喫煙**：年代が上がるほど、喫煙率は低下。男性>女性。
- **運動**：年代が上がるほど、運動習慣ありの率は上がる。どの年代も男性の方が女性より運動習慣あり
- **飲酒**：男性の約4割が毎日飲酒する習慣あり。そのうち1日3合以上飲む人は40歳代に多い。

### メタボとは・・・

内臓に脂肪がたまり、  
血糖・血圧・脂質の異常が2つ以上ある状態のことを言います。



\*BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

やせ	正常	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4
～18.5 未満	18.5～25 未満	25～	30～	35～	40～

健康市民おかやま21 (第2次) でも、『特定健康診査受診率の向上』を目標に掲げています。

まずは、健康市民おかやま21 (第2次) 中間年である平成27年度の目標受診率 **31%** にむけて、みんなで声をかけ、年に一度は健診を受けましょう！！



## 健康市民おかやま21 (第2次) からのお知らせ



今年度からスタートした『健康市民おかやま21 (第2次)』を広く知ってもらい、健康づくりについて考え、取り組むきっかけづくりとなるよう、普及啓発イベントを開催します。

**日 ち**：H26年2月16日 (日)

**場 所**：岡山コンベンションセンター (岡山市北区駅元町14番1号)

\* 内容については、現在、健康市民おかやま21 推進会議等で検討しています。

詳しいことが決まりましたら、ホームページ等でお知らせします。