

健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2014.10  
50

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



# おかげさまで 50号 を迎えました

平成10年の創刊以来、2月・6月・10月と年3回発行してきましたこの「情報誌 ai」は、今回で50号目を迎えることができました。

“愛育活動をより多くの人たちに知ってもらいたい”との思いで、作られてきた“ai”です。今後も情報源として十分活用できる紙面をめざし、取り組んでいきます。ぜひ、みなさんの声をお聞かせください。





どこが  
ちがうの?

# 特定健診!? がん検診!?

～もう「けんしん」は受けられましたか～

体験談



6月中にお配りした“けんしんガイド”を活用し、すすんで受けましょう。

## 特定健診

問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査を実施し、生活習慣病のおそれがないかをみます。

対象は、40歳以上74歳までの方です。(75歳以上の方は、後期高齢者等健診があります)

健診の結果により…

● **問題なし** (年1回健診を受けましょう)

## ● 特定保健指導

生活習慣を改善するために専門家から食生活や運動等についてアドバイスを受けます。

腹囲またはBMIが基準を超える + 血圧 血糖 脂質  
いずれかが基準を超える

● **治療を受けましょう**

## がん検診

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がんの検診があります。

対象は、40歳以上です。ただし、乳がんは30歳以上の女性、子宮頸がんは20歳以上の女性、前立腺がんは50歳以上の男性が対象です。

※胃がん、結核・肺がんについては、集団検診もあります。(詳細は、「岡山市保健所からのお知らせ」をご覧ください。)



## 健康市民おかやま21(第2次)普及啓発イベント

8月31日(日) 岡山コンベンションセンターで「健康づくりはまちづくり」をテーマにイベントが行われ、たくさんの方の参加がありました。

その中で4団体による実践発表があり、「健康こうじょ21推進会」の代表として、今回愛育委員が発表しました。

内容としては、興除中学校区の3歳児のむし歯のある子どもの割合が、岡山市に比べ高かったことを課題としてとらえ、中学生と一緒に紙芝居を作成し、啓発に取り組みました。その結果、現在では3歳児健診でむし歯のある子どもの割合は、岡山市を下回るようになったとの報告でした。

この他、展示・体験ブースやトークショーもあり、愛育委員協議会もがん検診等について展示しPRしました。なかでも、マンマモデル(乳がん触診モデル)を利用して、しこりを確認してみるところでは、参加者から、「初めて触ってみたが、自己検診する時の参考になった」「これからは、自己検診をしていきたい」等の声が聞かれました。



## けんしんは受けた後が 大切です!!

市の大腸がん検診を毎年受けていましたが、平成19年11月提出の1本が+(プラス)で、もう1本が-(マイナス)の結果が出て、精密検査を受けるようにとの封書が届きました。要精検の通知をもらったのは初めてのことで驚き、心配になりました。もしもがんだったらとの思いが強く、内視鏡検査を受けました。再検査が必要と言われ、色々な検査を更に受け、その結果手術をすることになりました。

早期がんとのこと、開腹手術でなく腹腔鏡手術を受け、術後10日で退院できました。抗がん剤服用も、放射線照射の必要もなく、年1回の定期検査も5年を経て、医師の手を離れました。6年半後の今年受けた検診も異常なしでした。

私の体験から言えることは、毎年のがん検診を受けること。もし要精検と言われたら必ず精密検査を受けること。その結果がんでなければ幸いですし、がんであっても早期発見で、早期がんの治療を受けて、健康体にもどれるということです。(当時70代前半・女性)

長い間、ヘビースモーカーだった私は、市の広報紙や回覧をみて、胸のレントゲン検査を集団検診で受けていました。ちょうど禁煙して1年が経過した平成19年の検診結果で、要精密検査の通知を受け取りました。精密検査を受けた後、細胞摘出検査で肺がんが判明し、精検を受けて1カ月後には、入院し手術することになりました。

担当医より何度も説明を聞いていたので、心配よりも早く手術をして元気になりたいの一念でした。禁煙して1年経過していたとは言え、長年の喫煙のため朝は咳き込んでいましたが、手術と同時に咳がとまり嬉しかったことを覚えています。術後の経過もよく、2週間で退院できました。

手術から7年近く経過した現在は、3カ月おきに通院していますが、再発・転移は全く心配ないと診断です。これからは年齢相応の体調を維持し、僅かばかりのブドウ作りをしながら元気な高齢者でいたいものです。(当時70代前半・男性)

★詳しい内容は、「けんしんガイド」をご覧ください。



## あい探訪



だいにふじた

### 第二藤田学区

私たちの学区では、愛育委員も1年ごとに交代することが多く、委員同士がお互いを知らないという現状があります。そのため、地域に愛育活動が伝わっているかという点で十分でない面もあります。このような状況の中で、何ができるだろうかと考え、開催しているのが、地域で活躍されている各種団体の方をお招きしての親睦会です。



当日は、栄養士の指導のもと、身体に優しいヘルシーな料理を愛育委員が腕を振るって作っています。

料理を囲んでの親睦会のため、場が和み、地域の方とも自然に話ができます。ここで、顔見知りになることは、その後の愛育活動を地域でスムーズに進めることにつながっているように思います。

また、愛育委員同士も一緒にわいわい言いながら料理を作ることで、委員同士が仲良くなることもでき、絆を深めることができています。

だいにふじた

### 第三藤田学区

私たち愛育委員は、「こんにちは赤ちゃん訪問」・「赤ちゃんすこやか相談」をはじめ、地域の様々な団体と連携をとり、活動に積極的に参加しています。

中でも、9月に開催している第三藤田地域交流会では、地区の小・中学校長、地域センター長、公民館長をはじめ、各種団体の代表者の方々においでいただき、それぞれの



活動内容を話してもらい、質疑応答をして、一層の交流を図っています。

愛育委員会では、1年間の活動を説明しますが、具体的には情報誌aiの宣伝

や結核・肺がん検診、胃がん検診の受診を勧めたり、ESDの勉強について話したりしました。

参加していただいた方からも、「地域組織の人が一堂に会することは滅多にない大変貴重なよい機会、地域のことや愛育活動の内容がよくわかった。これからは是非続けてほしい。」との声が聞かれました。



## 特定健診は…

健康保険者（国民健康保険、協会けんぽ、組合、共済、国保組合など）が加入している40歳以上74歳までの方を対象に実施しています。



## 特定健診でメタボを発見しよう!!

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いいます。この状態のまま改善しないでいると、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を併発したり、心臓病など命にかかわる病気を発症するリスクも高まるなど要注意です。

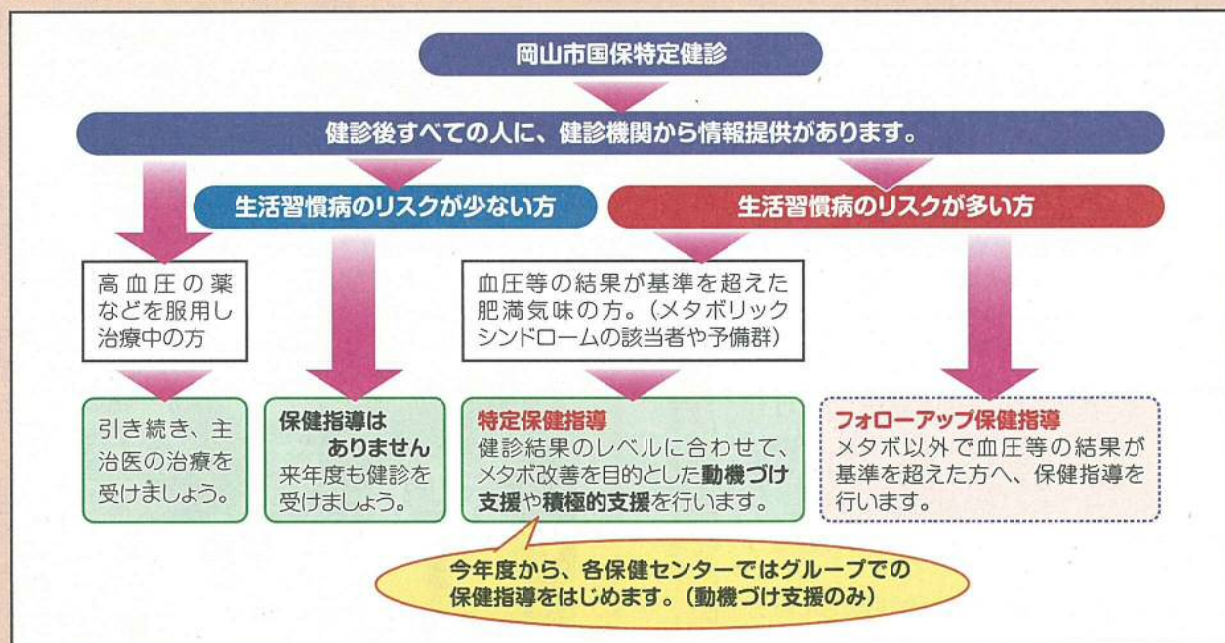
喫煙習慣がプラスされると、さらに相乗効果でそのリスクが高まることがわかっています。

### 〈保健指導の基準〉

腹 囲	男性 85cm 以上	B M I	25 以上
	女性 90cm 以上		
血 糖	空腹時血糖が 100mg/dl 以上または HbA1c (NGSP 値) が 5.6%以上		
脂 質	中性脂肪が 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
血 圧	収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上		

## 特定健診は受けた後が大切です!

(岡山市国民健康保険加入者の場合)



## がん検診は…

職場などで検診・検査を受ける機会がない、該当年齢の岡山市民の方が対象です。大腸がん、乳がん、子宮がん検診では、対象年齢の方に、クーポン券を送付しています。今年だけ無料のチャンス!! ぜひ活用しましょう。