



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

2016.6  
**55**

# 発見図 ええとま 36 中学校区 完成!



6月から岡山市の特定健診・がん検診が始まります。愛育委員会は昨年集中して取り組んだ乳がん検診に加え、今年は子宮がん検診にも力を入れて普及啓発していきます。自分の健康を守るため、ぜひ「けんしん」を受けましょう。



# 地図を片手に ええとこ発見 まずは自分の地域から



## なぜ作ったの？

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。平成15年には一部の地域で作成しましたが、今回は、市内全36中学校区が参加して新しく作成しました。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、地域に住む人の「ええとこ(いいところ)」も再発見しました。この「ええとこ発見図」をウォーキング等に活用していただき、地域全体の絆を深め、健康づくりに役立ててほしいと思います。



その他、地域に詳しいみなさんにもご協力いただきました。

地域の情報満載のウォーキングマップ！



完成！

この中に36中学校区分が入ってるよ！

## 作った感想

- 自分の住んでいる地区の新発見があった。
- 前は愛育委員だけで作成したが、今回は多くの団体が関わったので、また違う視点でマップが作れた。
- 自地区の歴史がよくわかった。
- 地域のつながりが深くなって良かった。
- 他地区のおすすめスポットがわかって訪ねてみようと思った。

## どこで見ることができるの？

岡山市保健所健康づくり課と各中学校区を管轄している保健センター、公民館、地域センターなどで閲覧できます。また、岡山市ホームページからダウンロードできます。

[健康市民おかやま21トップページ](#) [検索](#)



全体説明会 地域全体会議



地域の調査 距離測定



地図への落とし込み

**シリーズ1** 毎号4中学校区ずつおすすめスポットや、「ええとこ発見図」を活用した取り組み等を紹介していきます。

**石井中学校区**

大野・三門・石井学区

「ええとこ発見図」を作成するにあたり、地域のたくさんの方にご協力をいただきました。各学区を歩くことでいろいろな発見がありました。体を動かす効用だけでなく、他学区の方に自分たちの中学校区の良いところを紹介するため、自分たちの住む学区の歴史を学んだり、交通量が多い車道や公共施設を確認したりすることができました。これから「ええとこ発見図」を活用していきたいと思っています。

リットシティビル

**岡北中学校区**

御野学区・牧石学区・牧山地区

御野学区にある栄橋は、昭和15年に造られた芸術的な幾何学模様の橋です。由緒あるこの小さな橋は、今も通園・通学する子ども達を見守っているかのようです。また、牧石学区にある御涼所跡は、岡山城主池田光政公が、旭川沿いの自然美に感化されて造った休憩所跡です。土地の歴史を辿りながら、風光明媚な自然の中を散策してみてください。

栄橋

**京山中学校区**

伊島・津島学区

津島コースは岡山大学・半田山周辺を回ります。戦時中、旧陸軍関連施設があり、当時の面影を残す貴重な建物を巡り歩くと往時が偲べれます。伊島コースは運動公園脇の「緑と水の道」を観音寺用水に沿って下り、妙林寺、動物園、生涯学習センター・サイビアを回ります。皆さんも、是非歩きに来てみてください。

騎兵隊道に残る松並木 生涯学習センター・サイビア

**中山中学校区**

中山・桃丘・平津・馬屋下学区

遠い昔から神奈備山として崇められた吉備の中山は、「まがねふく吉備の中山おびにせる細谷川の音のさやけさ」と古今集に詠まれ、都にも知られていました。豊かな自然と動植物の宝庫の山は、平成13年以降「吉備の中山を守る会」が散策道・遺跡・史跡・案内板の整備をしたり、マップや葉の作成など地域文化を守る地道な活動が継続されています。

吉備津彦神社



# 6月から「けんしん」がはじまります!

岡山市では、職場などで「けんしん」を受ける機会のない方を対象に、さまざまな健康診査を行っています。定期的に「けんしん」を受け健康寿命(健康で活動的に日常生活を送れる期間)を延ばしましょう。

## がん検診

早期のがんは、無症状の場合が多いため、定期的ながん検診を受けることが大切です。「一度も受けたことがない。」「ここ数年受けていない!」という人は、今年はずひ検診を受けましょう。

20歳から ▶ 子宮がん検診

30歳から ▶ 乳がん検診

40歳から ▶ 肺がん検診、大腸がん検診

50歳から ▶ 胃がん検診、前立腺がん検診



詳しくは、6月中に配布される「けんしんガイド」をご覧ください。

## 今年から胃がん検診がかわっています!

検査年齢

**50歳以上の  
偶数年齢**

(平成29年4月1日現在)

検査方法

**エックス線検査または  
内視鏡検査(胃カメラ)**  
から選択

検査料金

**【エックス線検査】**

70歳未満3,290円 70歳以上1,100円  
(集団検診1,020円) (集団検診400円)

**【内視鏡検査】**

70歳未満4,700円、70歳以上1,500円

## 特定健診など(生活習慣病予防のための健診)

血圧測定や血液検査、尿検査で基本的な体の状態を確認する健診です。血糖値など生活習慣病と関係の深い項目を調べます。気になる数値があった場合は、生活習慣を見直しましょう。

健診名	対象	内容など
特定健診	40歳～74歳	加入している健康保険(国民健康保険、協会けんぽ、健保組合、共済組合など)が実施しています。対象の方には、保険者から健診の案内があります。詳しくは、ご加入の健康保険にお問い合わせください。
後期高齢者健診	75歳以上 (65～74歳で 後期高齢者被保険者証を お持ちの方)	個別の案内はありませんが、市が交付する「健康手帳」と「健康診査カード」を持って市内の医療機関で受診できます。
生活保護等受給者の健診	40歳以上で 生活保護等を受給されている方	健診が無料になる「無料券」を交付しています。管轄の福祉事務所へ申請をしてください。