



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

57
2017.2

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

すこやかな
成長を願って♪

いつでも

子育て 応援隊です!



愛育委員会では、地域の顔なじみになるよう細やかに声をかけること(『声かけ』)を大切に、こ
にちは赤ちゃん事業や、赤ちゃんすこやか相談への協力、おやこクラブとの交流などを通じて、子育
てしやすい地域づくりをめざしています!

こんにちは赤ちゃん事業

5万人目の赤ちゃん

誕生!! おめでとう!

岡山市に住民登録された生後4か月までの赤ちゃんを、地域の愛育委員が絵本を持って訪問し、子育て支援をする「こんにちは赤ちゃん事業」。平成20年12月から始まったこの事業が、平成28年6月、ついに5万人目を迎えました!

5万人目は、東区の赤ちゃん。2人の愛育委員が赤ちゃん宅を訪れ、発育の様子などを聞かせてもらいながら、地域の子育て情報について紹介しました。お母さんは「長女の時にも訪問してくれました。絵本の読み聞かせのきっかけにもなり、子育ての情報も役立ったので、感謝しています。」と話してくださり、今回の訪問も喜んでいただき、愛育委員としても嬉しく思えました。

この事業には、今年度は467人の訪問ボランティア登録がされており、昨年は対象者の97.7%にあたる6,438人の赤ちゃんを訪問しています。

これからも、地域ぐるみの子育てに向けて、声をかけ続けたいと思います。



訪問ボランティアの 研修会を 実施しています

訪問する愛育委員は、赤ちゃんのことや子育てに関する研修会などを受講し、地域の子育て情報などを集め、紹介できるよう定期的に情報交換しています。

今年度は、9月から12月にかけて、独立行政法人国立病院機構岡山医療センターの医師・看護師の協力のもと、3つの地域で「こどもが病気になったら～ホームケアと病院受診の目安～」をテーマに、適切な病院へのかかり方や自宅での対応に関する研修会を開催したので、その講演の内容の一部をご紹介します。



発熱

熱が出たら、水分補給を十分にします。(平熱を知っておく)

嘔吐

吐いたもので窒息をしないように、顔だけでなく、体も一緒に横に向ける。

下痢

母乳はそのまま継続可。ミルクも重症でなければ薄める必要はない。

飲み物の内容

水分・塩分を失うので脱水になりやすい(特に下痢の時)。お茶・お水だけではダメ。水分・塩分・糖分を補給することが大切。乳児の場合は乳児用イオン飲料の方が良い。

注意すること

嘔吐→吐物はむやみに触らない。触ったらすぐ手を洗う。
下痢→おむつ交換のあとは手洗いをしっかりする。
タオルは共有しない。使い捨て手袋を常備しよう。

子どもの急な病気で不安なときは 小児救急電話相談

8 0 0 0

または 086-251-6608

※平成29年4月中にこちらの番号に変わります。

086-801-0018

相談 平日 19:00～翌朝8:00
土日祝 18:00～翌朝8:00

症状に応じたアドバイスをします。
岡山県

妊娠・出産・育児の相談に応じます おかやま産前産後 相談ステーション

相談日時 月～金曜日(祝・年末年始を除く)
9:00～16:30

対象 妊娠から出産後1年未満の産婦と乳児、そのご家族

岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階

086-803-1201

わくわく子どもまつり in 岡山ドーム

11月6日(日)10時の開幕と同時に、赤ちゃん連れから幼児・小学生・一般の方など大勢の人が、舞台の出し物・各ブースでの遊びと様々なコーナーを見つけては楽しい時間を過ごしていました。私たち、岡山市愛育委員協議会は、例年「お手玉を作って遊ぼう」というブースを出展しており、今年は350組(1組2個人)のお手玉を用意しました。平素あまり持たない針と糸を使い、小学生もお母さん・お父さん・おばあちゃん・学生ボランティアの方と、可愛い布を選びお手玉を仕上げ「かわいいのができた。」「今年も作ることができてよかった。」と喜んでいました。ひっきりなしのお客様で、閉会前には用意したお手玉が見事になくなってしまいました。「今年も大盛況だったね。良かった!!」と、私たち愛育委員も来場者の方の笑顔に満足して会場を後にしました。



ええとこ発見図

シリーズ3 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。

妹尾中学校区

妹尾・箕島学区

妹尾学区は門前町で大寺(啓運山盛隆寺)から発展した町です。夏は七夕まつり・境内で盆踊り。秋には御会式があり、夕方には大寺の境内・寺前の通り等に夜店がいっぱい出て昔から賑わっています。

箕島学区は春は鯉のぼりフェア。秋には4つの池に野鳥がいっぱい飛んで来ます。観鳥小屋もあります。また毎年11月末には、三代ウォーキングを開催しています。おいしいトン汁も出ますよ!

啓運山盛隆寺 鯉のぼりフェア

福田中学校区

福田学区

あたかも蝶が羽を広げたような福田学区の地形をそのまま取り入れ、5ルートを盛り込んだ『見たら歩きたくなるマップ』を作りました。

20年前の出版物や地域の方々の話から、沢山の史跡があることに驚き、この史跡をマップに取り入れ、後世に伝え続けたいと強く思いました。

古くは弥生時代の土器が出土した貝塚跡や、高低差でかつては海であったことが分かる道も歩いています。

1号古墳(6,7世紀末のもの)

芳泉中学校区

芳泉・浦安学区

1600年頃から干拓されてできた地域のため、現在も樋門が多くあります。児島湾に面した阿部池には多種類の渡り鳥が飛来し、春には河津桜が見られるなど自然の美しさに恵まれています。

小学校区ごとに毎年歩行大会を開催し、樋門や史跡をたずねたり、児島湾から吹くそよ風を感じながら歩き、健康づくりに取り組んでいます。干拓地のため平坦で歩きやすい地域です。

6号樋門

芳田中学校区

芳田・芳明学区

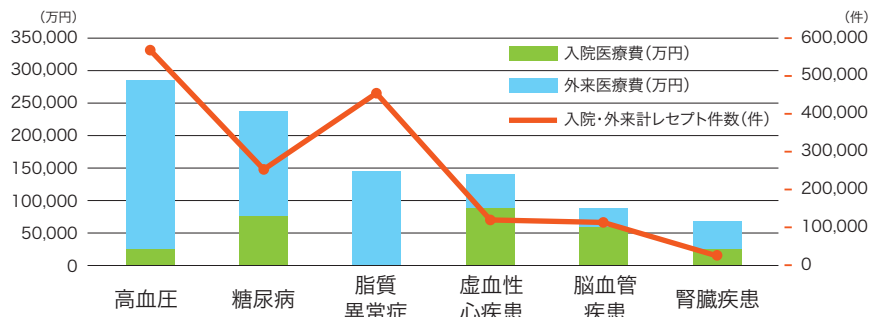
芳田中学校区は、笹ヶ瀬川流域に広がる地域です。この川は江戸時代の農地開拓・利水整備に伴って、用水として造成された川です。11月末に行われたウォーキング大会では、米倉周辺の開墾の歴史に触れながら、先人たちの苦勞を知り、かつての繁栄に思いを馳せて歩きました。コスモスや皇帝ダリアもまだ咲き誇っていました。雨の中たくさんの方が参加がありました。

米倉港 ウォーキング大会

岡山市の国民健康保険に加入されている被保険者を含む市民の健康寿命延伸の取り組みに役立てることを目的に、医療費などの分析を、岡山市国保年金課が行いました。その結果、高血圧性疾患をはじめとした循環器系疾患の予防に取り組むことが必要だと分かってきました。

重点的に対策を行うべき疾患の医療費とレセプト件数

高血圧における医療費は入院・外来合わせて年間約29億円で生活習慣病のなかで最も多い状況でした。

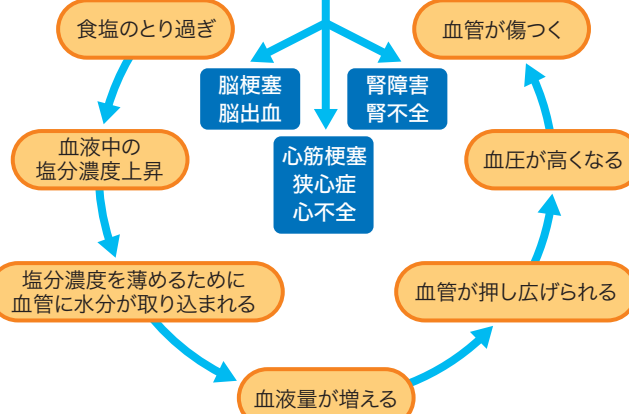


定期的
に健診を
受けましょ
う!

若い
世代~

食塩 ^{マイナス} 1g

食塩をとり過ぎると、
どうなるの?



1日の食塩摂取量の目標は、男性8g未満、女性7g未満【日本人の食事摂取基準2015】
1日の食塩摂取量の平均値は、男性11.0g、女性9.2g【平成27年度国民健康・栄養調査】

「かるうま」は、
岡山市で作った
愛称です。

健康市民おかやま21(第2次)では
かるい塩かげん(減塩)で
うまい(おいしい)

赤ちゃんの頃から、
だしを上手に
使ったりしながら、
うすあじを
心掛けたいですね。

かるうま減塩
プロジェクト

を推進しています

健康寿命延伸
のために

高血圧疾患を
減らす
ために

減塩に
取り組もう!

食べ方

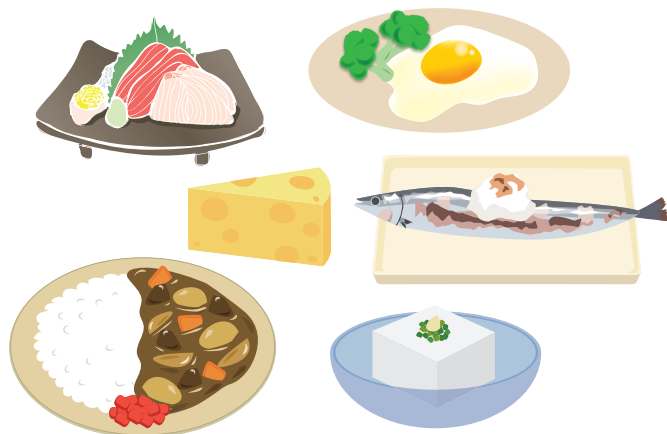
- 食べ過ぎない
- めん類の汁は残す
- しょうゆやソースは
かけずにつけて食べる
- 食塩の多い食べ物の
量や回数を減らす
- 汁物の回数を減らす

作り方

- 調味料を計量する
- 天然だしのうまみを活かす
- 新鮮な食材を使う
- 汁物は具たくさんにする
- 香りや辛味、酸味を活用

シニア
世代に
入ったら

毎日の食事で低栄養を予防しましょう。



低栄養とは

ご存知
でしたか?

健康で元気に暮らすために必要な栄養素が不足し、からだの筋肉や脂肪が減って、からだの機能が低下してしまうことをいいます。

加齢により、食事の量や回数が減ることで起こりやすくなり、日々の生活のさまたげになります。

低栄養を予防するために

- 1日3食、毎日の食事を楽しみましょう。
- 食事は、主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- お茶や飲み物から水分補給を忘れずにしましょう。
- 定期的に体重を測定しましょう。