



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

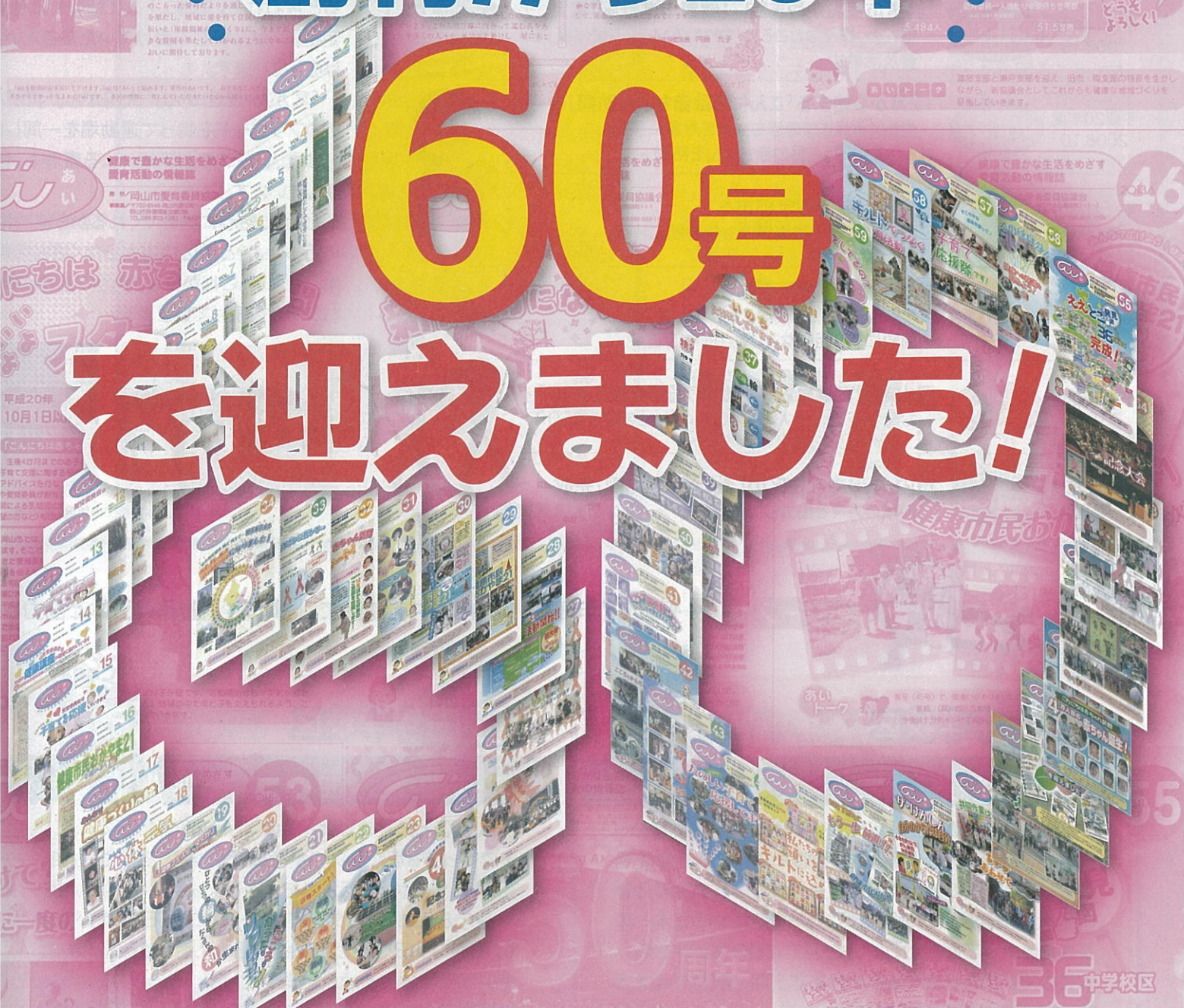
2018.2
60

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

創刊から20年

60号

を迎えました!



これまでの「情報誌ai」はこちらから

岡山市 情報誌ai

検索



まだまだ寒い日が続きます。毎年流行するインフルエンザやノロウイルスを予防するため、外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを心がけ、手洗いは30秒以上を目安にしっかりと行いましょう。

情報誌aiに見る愛育のあゆみ

住民の方に愛育活動をお知らせすると同時に、健康づくりへの関心を高めていた
 だきたいという思いから、平成10年に情報誌aiが誕生しました。
 それから20年間、現在の60号に至るまで様々な出来事を紹介してきました。

- 主な出来事
- 平成10年度 1998.6 **vol.1** 情報誌ai創刊
 - 平成14年度 2002.10 **vol.14** 「健康市民おかやま21」(健康増進計画)策定
 現在も、様々なところで「OKAYAMA! 市民体操」を普及活動中
 - 平成20年度 2008.10 **vol.32** 12月から始まる「こんには赤ちゃん訪問」の紹介
 生後4カ月までの赤ちゃんを対象に実施
 もうすぐ6万人目の赤ちゃんを訪問
 - 平成21年度 2009.6 **vol.34** 岡山市が政令指定都市へ
 岡山市愛育委員協議会も新体制に移行
 - 平成27年度 2015.10 **vol.53** 乳がん検診の普及活動
 現在もリーフレットなどを作成して
 周知に取り組むなど、重点的に活動中
 - 平成27年度 2016.2 **vol.54** 岡山市愛育委員協議会が50周年を迎える
 お母さん・赤ちゃんの健康としあわせを願って50年
 - 平成28年度 2016.6 **vol.55** 市内全36中学校区の「ええとこ発見図」完成
 地域の方々と協力して作成し、ウォーキング大会等実施中



各地域で取り組んでいる活動

第2回

中央地域

御南学区愛育委員会では、毎年9月に開催される学区民体育祭で、40人の委員さんと共に「特定健診を受けましょう」「がん検診で早期発見、早期治療をしましょう」の啓発パレードをしています。

今、がんは2人に1人がかかり、3人に1人が死亡すると言われていて、1人でも多くの地域の方々に、特定健診・がん検診を受けていただきたいと思い、呼びかけをしています。

「乳がん・子宮がん」「大腸がん」「胃がん」「肺がん」などのプラカードを持って運動場を一周します。

また、タバコの副流煙による害等も、皆さんにお知らせしています。

「毎年、熱心に勤めてくれるから検診に行くよ」「検診に行ったよ」と学区の方からたくさんの声をいただいて嬉しく思い、これからも、学区の皆さんの健康を願って、パレードを続けていきます。



学区民体育祭での啓発パレード

西地域

今年度の研修会では、健康づくり財団附属病院 院長 西井研治先生から「結核、肺がんの予防と検診の重要性について」の講話を聞きました。肺がんについて学ぶことが出来、検診の大切さを再認識しました。

ワンコインで肺がん・乳がん検診ができること、たばこは肺がんの原因になること、禁煙外来を勧めよう等、各学区で話し合い、声かけ活動に生かしています。

また、乳がん検診を普及するため「たいせつなあなたへ」と題して、オリジナルのピンクリボンマークを入れたリーフレットを作成しました。若い母親や、地域のイベント、幼稚園や保育園等で、メッセージを添えて手渡しをしています。反応も良く、「かわいいね」「検診を受けに行ったよ」といった声も聞こえています。

これからもオリジナルピンクリボンをしっかりと活用して、若い人達にもPRする工夫を考え、さらに各種検診の啓発を進めていきます。



お揃いのポロシャツで活動中

オリジナルピンクリボンマーク

南地域

芳泉学区では、地域活動の一環として毎年防災訓練を行っており、私たち愛育委員も何ができるかを考え、ブースを設けて参加しています。災害が起きたとき、高齢者や子どもがいる家庭は避難が難しく、自宅にとどまる人が多いのではないかと考えました。そこで、家族の健康を守るには、食事がとれることが大事だと思い、今回はバッククッキングの紹介と試食をしました。「もしも避難することになったら困ること」を記入してもらい、これをもとに有事の際、私たちができることを考え、準備しておきたいと思っています。

その他、10月には保健師さんと芳泉幼稚園を訪問し、乳がんの話やマンモモデルで乳がんの触診体験を行い、早期発見・早期治療の大切さを伝えました。参加者の中には、配布したピンクリボンをつけたり、検診について熱心に質問される方もいました。短い時間でしたが、自身の健康を守ることに気づく良い機会になりました。



バッククッキングの体験

園児の保護者に乳がん検診の啓発

ええとこ発見図

シリーズ6

平成27年度に、市内36中学校区で、地域の各種組織団体と協力しあって作成しました。その地域のええとこ(いいところ)を紹介したウォーキングマップです。

興除中学校区

曾根・興除・東畦学区

昔は海でしたが、江戸時代より大規模な開拓が進められ広い農地となった地区です。当時から水には非常に苦労し、農業用水の樋門は数多く造られています。とりわけ内尾大水門は最大の樋門で、10メートルという日本一の長さの巨大な石が使われていて、見どころのひとつです。

このマップの作成をきっかけに年3回、学区の「ええとこ」を町内の方に説明してもらいながら、ウォーキング大会をしています。3回目には、参加者でカレーを食べて交流をしています。



内尾大水門

藤田中学校区

第一藤田・第二藤田・第三藤田学区

広大な干拓地でほとんどの場所が海拔1m以下、どこまで行っても坂がないのが特徴です。地域を何度も歩き、話し合いを重ね、ええとこを発掘しました。

毎年8月に行う「夕焼けウォーク」では三世代が集まり、美しい夕日を眺めながら藤田のええとこを巡ります。

歩いた後に食べる地産地消の夏野菜たっぷり「フジタブルサンセットカレー」は子どもにも好評で、若い人たちが故郷を大切にする心を育むきっかけになっています。



夕焼けウォーク

福南中学校区

福島・南輝学区

岡山市南部の岡南工業地帯、旧臨港鉄道以北と南の一部に位置し、高度成長期にかけて、住宅・商店・中小工場が急増し、市街地を形成しました。

地域の「ええとこ」を、3つのコースにまとめました。今回は、その中から、けやき通りを歩く2.5kmのコースを、ノルディックポールの使い方を講師に教えてもらいながら、ウォーキングしました。

友人と会話しながら、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認して歩き、意義ある時間を過ごすことができました。



ポールを持ってウォーキング

光南台中学校区

甲浦・小串地区

岡山市の南、児島半島を玉野市と分け合っています。

前は児島湾を望み、後ろは「金甲山・貝殻山」をひかえ風光明媚で自然の豊かな土地柄です。そして、点在するお寺や神社が、古い歴史を物語ります。神社や仏閣を巡る郡コース・海沿いを歩く小串コースで2年続けてウォーキング大会を実施しました。自然に恵まれたこの地域の良さを再発見しました。

山があるから～海があるから～おいでよ、光南台へ!!



郡コース

小串コース

アルコールについて知りましょう

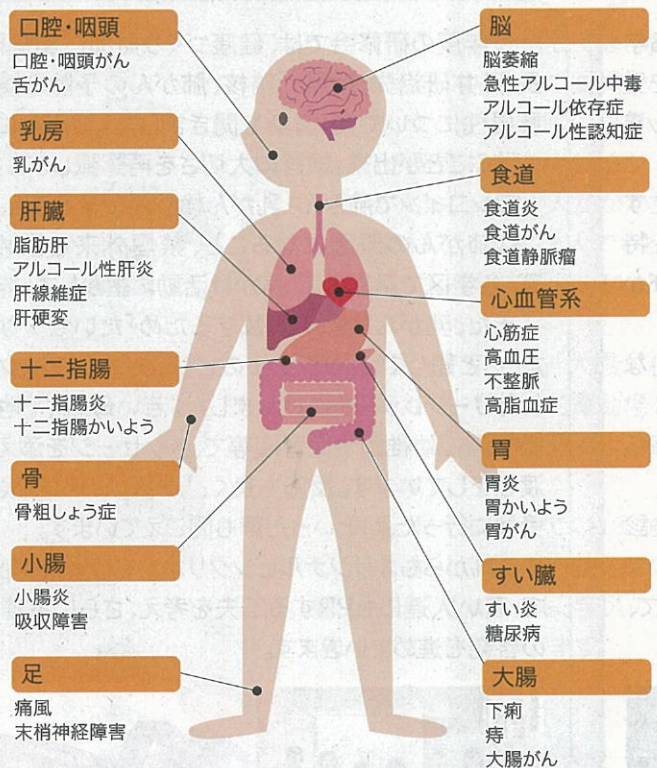
～お酒は節度ある適量で～

- お酒はよく「百薬の長」と言われますが、過度に摂取すると体や心に大変悪い影響を与えてしまいます。アルコールは、肝臓で分解されますが、一般に体重が60～70キロの人で、日本酒1合を分解するのに、約3時間かかると言われています。
- また、心にも大きく影響を与えます。アルコールを飲まないと思えなくなったり、飲むのをやめたいと思ってもやめられなくなるという依存傾向も心身に起こってきます。

適量を超えた飲酒を続けると・・・

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症、循環器疾患 など
- ・肝臓障害、膵炎
- ・がん(食道がん、大腸がん、乳がん など)
- ・アルコール依存症、認知症 など

【アルコールが身体に及ぼす影響】



身体や心と相談しながらお酒と賢く付き合いましょう！！

- 飲酒の適量とは、自分が満足する量ではありません。生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日平均「純アルコール摂取量」で表すと、男性40g以上、女性20g以上と言われています。お酒に弱い方は、更に少量となります。
- 女性は体格の差やホルモンの影響もあり、男性より更に少なめに摂取するなど、注意が必要です。また妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんにも影響を与えてしまいます。妊娠中や授乳中のアルコール摂取は控え、赤ちゃんの成長を守りましょう。
- 脳をアルコール漬けにしないためにも、週に2日は「休肝日」を設けましょう。

【純アルコール量20gの目安】



お酒と賢く付き合うポイント

- ・適量をゆっくり時間をかけて飲む。
- ・食べながら飲む。
- ・深酒はしない。
- ・ヤケ酒、ひとり酒を常態化しない。
- ・急性アルコール中毒に注意。
- ・薬と一緒に飲まない。
- ・飲まない日を定期的につくる。
- ・定期的に健康診断を受ける。
- ・依存症に気を付けて。
- ・人に無理強いしない。