



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

2017.10
59

おしそえ

愛育って何をしてみよう?

こんにちは
赤ちゃん訪問



声かけ訪問



赤ちゃん
すこやか相談



集団検診の
お手伝い



おやこクラブ
との交流



みなさん、今年度の検診は受けましたか? 肺がんは男性の10人に1人がかかり、16人に1人が死亡するほどリスクの高いがんです。たばこを吸う人だけでなく、吸わない人も年に1度は肺がん検診を受けて自分の身体をチェックしましょう。岡山市健康診査は、12月までです。



6地域の取り組みを2回に分けてご紹介します。

愛育委員はこんな活動をしています!



岡山市の愛育委員は約5500人です

愛育委員は、近隣のみなさんへの「声かけ」「見守り」を通じて、赤ちゃんからお年寄りまで、健康づくりのお手伝いをしています。

主体活動

それぞれの地域で特性に応じた活動をしています。

- 声かけ訪問・見守り ●おやこクラブ支援・交流 ●3世代交流 ●健康づくりに関する教室
- ウォーキング大会 ●健康まつり ●愛育だよりの発行 ●定例会・学習会・研修会

協力・共同活動

行政や他の組織が行う保健活動へ協力しています。

- 赤ちゃんすこやか相談
- いのちを育む授業
- 献血 ●各種検(健)診への協力
- 「健康市民おかやま21(第2次)」への取り組み
- 情報誌「aij」の作成及び配布

委託活動

行政等から委託を受けて健康なまちづくりをすすめています。

- こんにちは赤ちゃん事業
- 集団検診会場での健康手帳交付
- 結核・肺がん検診の啓発・受付
- 健康診査の実施連絡
- 保健業務のチラシ配布

各地域で取り組んでいる活動

第1回

北地域

建部町では、町内会長・愛育委員・栄養委員等を中心に行っている「小地域健康教室」が22教室あります。参加者は高齢者が中心で、「食事」、「運動」、「休養・こころの健康」について各教室が工夫をしながら行っています。毎回、手作りの昼食を囲んでのおしゃべり・ウォーキング・三世代交流も大変好評です。また、「OKAYAMA!市民体操」もほとんどの教室で実施しており、「ハイ!ハイ!」の声かけも大きく、楽しく行っています。

次年度に向けて、毎年2月に「小地域健康教室連絡会」でグループワークを行い、他の教室の内容・声かけ方法など話し合います。時には、参加されない方への配慮など共通する課題にも取り組みながら、計画を立てています。

食生活と運動の大切さを伝えていくことで、健やかで豊かに生活できるまちづくりのために、住民主体の健康づくりの輪を広げることが、健康寿命の延伸につながっていると思います。



OKAYAMA!市民体操

中地域

三敷学区では、三敷幼稚園の年長組でしているフッ素洗口におじゃましています。今年度は「フッ素クブク洗口でなあに?」の紙芝居をし、保護者の方も一緒に「クブクうがい」をしました。園児には歯ブラシをプレゼントしました。後日、保護者の方から「最近おやつを買いに行くと、チョコレートよりおせんべいを選びます。」とお話を聞き、歯のために良いきっかけにできて良かった!と思いました。これからも、フッ素洗口を続け、歯の健康の大切さを伝えていきたいです。

また、旭東学区では、65歳以上の高齢者率が36%という高齢者の多い学区です。健康寿命を延ばして、最期まで自分のことは自分でできることを目標に健康づくりに取り組んでいます。愛育委員も地域のサロンの運営に協力しており、ストレッチと口腔体操、下肢筋力トレーニングに取り組んで4年が経っています。効果を実感する参加者は、現在26人です。「継続は力」を合言葉にこれからも続けます。



ストレッチ体操



フッ素洗口紙芝居

東地域

政田学区では、「ええとこ発見図」の作成をきっかけに、《政田学区健康市民おかやま21協議会》を立ち上げました。昨年11月には、ええとこ発見図を活用した「政田ええとこ健康ウォーク」を開催。ええとこ発見図に掲載されている「潮風薫る湾岸コース」周辺を赤ちゃんから高齢者まで総勢133名で歩きました。参加者からは「今まで知らなかった地域のええとこを知ることができて良かった」や「みんなと一緒にだから最後まで歩いて嬉しかった」などの声が聞かれ、地域への愛着を深める機会となりました。

また、昨年に引き続き、今年も夏休み期間、地域の子どもたちと一緒に「夏休み・ふれあいラジオ体操&OKAYAMA!市民体操」に取り組みました。今年は2カ所から3カ所に会場を増やし、みんなで朝から元気に身体を動かしました。運動だけでなく、三世代交流もでき、健康の輪・親子のふれあいと地域のみなさんの世代を越えた交流の輪を広げ、地域のつながりを深めています。



夏休み・ふれあいラジオ体操&OKAYAMA!市民体操(政田地区防災広場にて)



ええとこ発見図

シリーズ5

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。

操南中学校区

操南・操明・旭操学区

花ぐもりの中、操南ええとこウォーキング大会を公民館などと共催で行いました。沖田神社の駐車場から、しめ切り堤防まで、往復7kmを歩きました。

準備体操では、健康市民おかやま21の推進メンバーが前に出て、説明しながら「OKAYAMA!市民体操」をしました。途中、百間川のさくら並木やボートの練習風景がすてきでした。土曜日だったので、小学生も多く、164名の参加がありました。にぎやかにしゃべりながら、楽しいひとときを過ごしました。



さくら並木

竜操中学校区

財田・竜之口・幡多学区

雨上がりの澄み切った青空の下、百間川にかかる柿祭りや有名な沢田橋を起点に、竜操ええとこ発見ウォークを実施しました。操山の旗振台をめざすコースと、足元が悪い時、また山道が苦手な方のために、軽便鉄道の人気スポットだったというゴロゴロ大師をめざすコースを用意。各自体力や脚力にあわせてコースを選び、歴史案内をしていただいたり、素晴らしい景観に歓声を上げたりしながら、全員無事完歩することができました。



ゆるやかコース

西大寺中学校区

西大寺・西大寺南・雄神・豊学区

西大寺中学校区は、吉井川河口域に広がり、西大寺会陽で有名な観音院の門前町として、また高瀬舟の寄港地として、古来より栄えた地域です。「ええとこ発見図」はそうした旧跡を訪ねたり、吉井川を堪能できるように10コースを選びました。昨年12月には、お寺や倉庫等古い街並の残る「いにしへの西川コース」を参考にウォーキング大会を開催し、50名の方に参加していただきました。



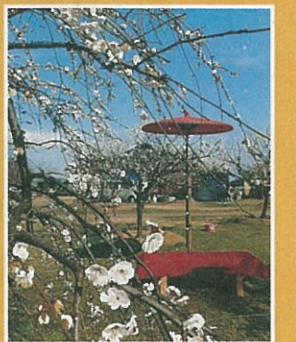
ウォーキング大会

山南中学校区

太伯・幸島・朝日・大宮学区

岡山市南東部にあり、海・山・田畑に囲まれた地域です。梅まつり・ホタルまつり・亀石まつり・パンプキン祭りといった、各学区で特色のあるおまつりを行なっています。

今回のウォーキングは、昔小部落ごとにお大師堂を作った人々の地図を頼りに、埋もれそうな細道にスポットを当てた「お大師堂巡りのコース」を歩きました。史跡や自然を再発見できました。



神崎梅園

妊娠がわかったら 妊娠の届け出をしましょう

妊娠していることがわかったら、なるべく早く住民登録をしている市町村の窓口へ届け出をしましょう。親子手帳(母子手帳)と受診券つづりを交付します。

受診券つづりには、妊婦健診の費用を市の公費で負担する健診依頼票がつづられています。(公費負担額を超えた残額は自己負担になります。)



妊娠届出窓口

- おかやま産前産後相談ステーション
- 北区中央保健センター
- 北区北保健センター
- 北区北保健センター御津・建部分室
- 中区保健センター
- 東区保健センター
- 南区西保健センター
- 南区南保健センター
- 健康づくり課
- 各区役所、支所、地域センター、サービスコーナー
- 印の窓口では保健師等に相談できます。



おかやま産前産後相談ステーション

妊娠中から出産後一年未満の産婦と乳児、その家族を対象とした相談窓口です。

助産師が相談に応じています。

月～金曜日 9時～16時30分
保健福祉会館2階(市役所南隣)

☎ 086-803-1201

妊娠に伴う心配なこと、困っていることがあれば、おかやま産前産後相談ステーションや保健センターにご相談ください。



おかやま産前産後

相談ステーション



高齢者肺炎球菌予防接種について

岡山市では、高齢者等に対する肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。

対象者

過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、

次の①又は②に該当する岡山市民(ただし、本人が接種を希望している場合のみ。)

①平成29年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人

②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級程度)

実施期間

平成30年3月31日まで

接種回数

1回

実施医療機関

県内の協力医療機関(事前予約・公的身分証明書持参必要)

自己負担額

3,610円(低所得世帯に対する減免制度あり。)

問い合わせ先

保健所保健課感染症対策係(電話086-803-1262)

