



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



45周年記念キルト▶



◀50周年記念キルト



# キルトでつなぐ

# 愛育活動



▲健康づくりキルト  
(健康市民おかやま21)



▲東日本大震災  
復興応援キルト

◀エイズキルト



岡山市愛育委員協議会では、平成7年頃より「エイズキルト」、平成15年度からは「健康づくりキルト」を作成してきました。作成過程の中で、1針1針手で縫う作業をしながら、地域の健康づくりについて話し合い、愛育活動への想いを繋ぎ、活動しています。



平成29年度

# 愛育委員協議会 総会 開催 新会長を迎え、新年度スタート!



4月26日(水)、平成29年度の岡山市愛育委員協議会評議員総会及び会長研修会が開催され、好長会長の後を受けた辻新会長のもと、スタートしました。

平成29年度の重点目標は、『「母と子及び老後への健康づくり運動をすすめましょう」～「健康市民おかやま(第2次)」を推進していきましょう～』を重点に、5つの目標のもと、「こにちは赤ちゃん訪問事業」をはじめとした子育て支援、乳がん・子宮がん検診や肺がん検診の普及、さらにはよりよい生活習慣をめざした健康な地域づくりに向けて、各学区・地区でも活動を展開していきましょう」と辻会長から呼びかけがありました。

午後からは、会長研修会で、岡山済生会総合病院 内科診療部長・がん化学療法センター長 川井治之医師を講師に迎えて、「肺がんの基礎知識～早期発見(検診)・治療・予防(禁煙)まで」について、講演を聞きました。



退任にあたり好長前会長にお話をうかがいました。

岡山市愛育委員協議会も52年の歴史を経て、母子保健を中心に歩んでいます。時代の流れと共に活動の内容も変化して参りました。市民の皆さんに各種検診を勧め、赤ちゃん訪問など、活動の視野は無限です。「情報誌 a i」から愛育活動の経過がご理解いただければ幸いです。



私ごとですが、岡山市愛育委員協議会に属して34年、素晴らしい勉強の場と、沢山の出会いをありがとうございました。心から感謝しています。皆様の益々のご健勝とご発展をご祈念いたします。

岡山市愛育委員協議会 前会長 好長 シゲ子

(写真左)辻新会長 (写真右)好長前会長

## 川井先生の講演から 学んだこと



- 肺がんの死亡を減らすには、早期発見・早期治療、そして予防の禁煙が大事。  
→肺がんのうち、たばこが原因になっている割合は、男性では68%、女性では18%。  
たばこを吸う人は、たばこを吸わない人と比べて、男性では4.5倍、女性では4.2倍、肺がんになりやすいと言われていたから。
- たばこを吸って、20～30年経った頃から、肺がんが増えている傾向があるので、早めにやめることで、これからの肺がんが減らせる可能性があることが分かった。
- 受動喫煙と肺がんが関係することは、証明されていることなので、きちんとした知識を広めたい。
- その場では喫煙をしていなくても、たばこを吸った屋内のじゅうたんや壁紙に付着・残留したたばこの煙の成分が、後に揮発・浮遊して起こる「サードハンド・スモーク(3次喫煙)」の害が、日本肺癌学会では提唱されていることを初めて聞き、驚いた。
- ニコチン切れによる禁断症状で、イライラして、ストレスになっていることもある。
- 「たばこをやめたい」と思ったら、禁煙外来の利用で賢くやめられるので、伝えたい。
- 禁煙すると、肺がんのリスクはゆっくりと低下するので、禁煙したい人は少しでも早く禁煙してほしい。

# 市の“けんしん”が6月から 始まります!

平成29年6月1日～平成29年12月31日まで  
各医療機関で受けられます。

## 乳がん検診

ワンコイン  
500円  
検診

- 対象年齢 40歳以上の偶数年齢
- 検査方法 マンモグラフィ検査と視触診併用  
※視触診のみの検診は廃止となりました。  
月に1回自己検診でチェックしましょう。



## 自己検診 自分で見つける方法

- 1 タイミング(月に1回)
  - ・閉経前の方は、生理終了後1週間ぐらい
  - ・閉経後の方は、毎月一定の日を決めて

- 2 チェック方法
  - ・鏡の前で乳房の形や色の変化を確認
  - ・立った状態、寝た状態で乳房に触れる。乳頭周囲から円を描きながら外側に向けてくまなく触れる。腋の下も触る。
  - ・乳頭をつまんで、分泌物を調べる。
- 3 チェックポイント
  - 発赤
  - へこみ・ひきつれ
  - 乳頭分泌物
  - 乳頭・乳輪のただれ
  - 左右乳房の形の変化



ピンクリボンキルト(平成28年度作製)

## 胃がん検診

- 対象年齢 50歳以上の偶数年齢(平成30年4月1日時点)  
※生年月日に気をつけましょう。
- 検査方法 エックス線検査か内視鏡検査(胃カメラ)  
※集団検診は、エックス線検査のみ



## ええとこ発見

### シリーズ4

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。

## 岡山中央中学校区

うちさんげ しんてい こうさい みなみがた  
内山下・深柵・弘西・南方地区

私達の地域では、子供達の見守りが出来るよう、通学路をベースに考え、子育て世代も歩きやすいように、地図の中に授乳やおむつ交換の出来る所、トイレ等を記載し、中学校区内に2～3kmの6コースを設けました。

作成を通して、他組織と関係ができ、絆が強くなりました。これからもみんなと力を合わせ、地域の子育て支援と健康寿命の延伸に努めていきたいと思います。



桃たるうポケット(無料休憩所)

## 吉備中学校区

きび りょうなん  
吉備・陵南学区

昨年度は、「吉備・陵南いきいき21」で「ええとこ発見図」を参考に、「話せばわかる木堂コース」を歩きました。吉備公民館出発前に体操。三玉宮～須佐之男神社～木堂生家～大賀ハス博士生家等を回り、それぞれの場所で「庭瀬かいわい案内人」の方の説明を聞き、全員無事に吉備公民館に帰り、体の疲れをほぐす体操をして解散しました。



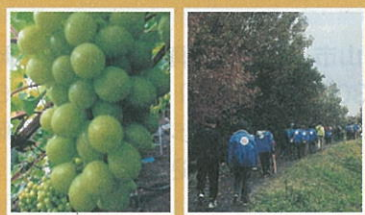
犬養木堂記念館

## 香和中学校区

よこい のだに まやかみ  
横井・野谷・馬屋上学区

空と陸の玄関、岡山空港と山陽自動車道岡山インターなど交通の要所があり、山林と田園風景が広がる豊かな自然の中に、温泉やゴルフ場などもあります。マスカットや白桃の産地でも有名です。これらの地域特性を生かして、「ええとこ発見図」では6コースを作成しました。

毎年11月には、ウォーキング大会を開催し、世代の絆を深めながら歩きます。



ウォーキング大会

## 足守中学校区

あしもり けいめい  
足守・蛍明学区

岡山市北部にあり、高齢化と過疎の進む中山間地ですが、地域のええとこを5つのコースにまとめました。12月初めに行ったウォーキング大会では、新撰組で土方歳三と共に働かれた安富才助の墓を見ることが出来ました。また大光寺では、豊臣秀吉と北の政所をはじめ旧足守藩主木下家一族の位牌を拝見するなど地域の歴史に触れながら歩きました。楽しく勉強が出来て良かったです。



大光寺入口





## 歯周病検診を受けましょう

歯周病は、喫煙などの生活習慣や糖尿病といった身体の病気とも関係があり、重症化すると、歯を失う原因になります。20歳代でも約7割の人に歯周病が認められますが、早期であれば丁寧な歯磨きで改善します。また歯周病の初期では自覚症状があらわれにくく、気がついたときは進行していることが多いのが特徴です。

定期的に歯科医院で歯肉のチェックを受けて、自分にあった口腔清掃の方法をマスターして口腔の健康づくりに取り組みましょう。

対象年齢	料 金
30歳 (昭和62年4月2日～昭和63年4月1日)	1,000円 *65歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は300円になります。
35歳 (昭和57年4月2日～昭和58年4月1日)	
40歳 (昭和52年4月2日～昭和53年4月1日)	
45歳 (昭和47年4月2日～昭和48年4月1日)	
50歳 (昭和42年4月2日～昭和43年4月1日)	
55歳 (昭和37年4月2日～昭和38年4月1日)	
60歳 (昭和32年4月2日～昭和33年4月1日)	
65歳 (昭和27年4月2日～昭和28年4月1日)	300円
70歳 (昭和22年4月2日～昭和23年4月1日)	

- 対象:岡山市にお住まいで、平成29年度に満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方
- 場所:市内の指定歯科医療機関【予約制】「けんしんガイド」に一覧表を掲載しています。
- 実施期間:平成29年6月1日～12月31日(指定歯科医療機関の診療時間内)
- 持参するもの:健康手帳 健康診査カード(お持ちでない方は保健所、保健センター等で申請してください。)
- 内容:歯肉の状態を検査し、治療が必要かどうかを調べます。治療は検診と別の日に受けることになります。

\*この検診を受けた方に歯ブラシのプレゼントがあります。

\*詳しくは「けんしんガイド」(6月中に各家庭に配布)をご覧ください。

\*問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 電話(086)803-1263



## 第12回食育推進全国大会inおかやま 開催!



「食育は人づくり! みんなでええ『食』を次世代へ～桃太郎のまち岡山から 未来へつなげる食と健康～」をテーマに、食育の推進につながる様々なイベントが行われます。

岡山コンベンションセンターでは、さかなクンや料理研究家の土井善晴さんによる講演会などを予定。ジップアリーナ岡山では、全国の自治体や企業など約100団体がブースを出展します。一日中楽しめる内容となっていますので、みなさま是非ご来場ください。

【主催】農林水産省、岡山市、第12回食育推進全国大会岡山市実行委員会

【日時】6/30(金)10:30～17:00、7/1(土)10:00～16:00

【場所】岡山コンベンションセンター、ジップアリーナ岡山

【参加費】無料(一部プログラムは事前申込が必要)



さかなクン



土井善晴さん

詳しくは大会ホームページをご覧ください。 [食育おかやま](#)