



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

こんにちは 赤ちゃん訪問

# スタートから 10年

## たくさんの赤ちゃんに出会いました!



訪問時にお渡しする  
袋の中味。

毎月 定例会を開いて  
研修をしています。



地域の愛育委員が訪問して、ご家族の方に赤ちゃんの様子を聞き、岡山市からの絵本のプレゼントをしています。あわせて、「赤ちゃんすこやか相談」のご案内や「おやこクラブ」など、身近な地域の情報をお知らせしています。これからもたくさんの赤ちゃんに会えることを楽しみにしています。

# みんな元気にすくすく育て!

60年以上前にお母さんと子どもの健康と幸せを願って始まった活動が、愛育委員会の基本の活動となっています。時代や社会の変化に少しずつ形を変えながら、今も同じ思いで子育ての支援を続けています。

今回は、その中でも3つの活動を紹介します。

## 6万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は、平成30年2月、ついに6万人目を迎えました!

6万人目は、北区の赤ちゃん。担当の愛育委員が訪問し、赤ちゃんの様子などを聞かせてもらいながら、地域の子育て情報を紹介しました。お昼寝をしていたお兄ちゃん、ちょっとご機嫌斜めで、お母さんとなかなか話をさせてくれません。お母さんから「お兄ちゃんの時の方と違うんですね。」と言われ、訪問した愛育委員をしっかりと覚えてくださっていること、今回の訪問も喜んでいただき嬉しく思いました。



### 赤ちゃんすこやか相談



参加しているママさん達の声を集めてみました。

- 毎月の測定で子どもの成長が分かり、月齢に合った、できること・できないことが確認できて良い。
- 地域のママさんと友達になり、待ち時間にいろいろ情報交換ができ有意義な時間を過ごすことができる。
- 愛育委員さんが優しく接してくれ、とても安心できる。
- 専門知識がある人(保健師)に話が聞けるのが良い。
- 離乳食の試食※など、とても参考になる。  
(※一部の地域で、不定期に実施しているものです)

皆さん、毎回楽しみに赤ちゃんすこやか相談を利用し、子育てをしっかりとされている様子がうかがえ、愛育委員としてもとても嬉しく思います。

### いのちを育む授業



平成18年度から、地域の赤ちゃんとお母さんの協力、中学3年生を対象にした「いのちを育む授業」が始まりました。

中学校と保健所・保健センターとの連携で、命の尊さや生命の誕生などを学ぶ授業です。愛育委員も赤ちゃんの人形を使い、中学生に抱き方を伝えています。実際に赤ちゃんを抱いた生徒さんの優しい顔、「かわいい」、「あったかい」、「笑ってくれた」など授業終了後も、立ち去りがたそうな生徒さんを目の当たりにし、お手伝いができる幸せを感じています。

### おやこクラブとの交流



## ええとこ発見シリーズ7

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。

### 岡輝中学校区

清輝・岡南学区

岡輝中学校区は、清輝・岡南学区が毎年担当を交代しながら、ウォーキング大会を開催しています。江戸時代の町名(大工町など)が残る町を歩き、岡山城・後樂園をめぐる「歴史探訪コース」、江戸時代にうなぎの漁業権があった青江をめぐる「青江うなぎコース」など、地域の魅力があふれたコースを歩いています。愛育委員会だけでなく、地域の様々な組織と連携を取り、ウォーキング大会を通じて運動習慣の定着、健康増進を目指し、楽しく活動しています。



ウォーキングの様子 青江うなぎ発祥の地

### 御南中学校区

西・御南学区

マンション・住宅が急激に増え、核家族層の人口が多い学区です。毎年11月末、世代を越えた人とのつながり・健康づくりを目的にウォーキングしており、今回は、蟹八幡コースに幼児を含む約100名が参加しました。「OKAYAMA! 市民体操」から始まり、笹ヶ瀬川土手を北上、地域の素晴らしい旧跡を訪ね、晩秋を楽しみながら、賑やかに歩きました。ゴール後は、手作りぜんざいをいただき、ほっこり笑顔で解散となりました。



ウォーキングの様子

### 高松中学校区

庄内・加茂・鯉山学区

農村集落で特に足守川から西は昔と変わらない風景です。全国四位の造山古墳や千足装飾古墳など古墳の密集地として有名な「古墳めぐりコース」、惣爪塔跡・御野立所といった史跡を巡る「桃太郎伝説コース」が掲載されています。御野立所はかつて明治天皇が陸軍演習をご覧になった地です。広大な田園だったので。イベント時のみ作られている「古墳寿司」に入っている土筆・わらび・筍・菜の花はどのあたりで取れたのかなど、古代の人たちの生活も想像しながら新庄を歩きました。



造山古墳

### 御津中学校区

御津・御津南・五城学区

県のほぼ中央に位置し、旭川の豊かで涼やかな流れに、昔は高瀬舟が行き来し、山城がいくつもあるという歴史のある土地柄です。五月晴れの中、承芳ふれあい広場を出発し、宇甘神社、星原水車小屋等、ゴールの河原邸を目指して、観光ボランティアの説明を聞きながら歩きました。宇甘神社の大きなイチヨウの木に圧倒され、水車小屋は新しくなって、現在も使われています。陽射しの強さや川のせせらぎなど、歩くからこそ感じられる自然を満喫しました。御津の地を歩きに来て!!



ウォーキングの様子



# 岡山市の健康診査・がん検診が受けやすくなりました!

岡山市では、6月1日から「特定健診」と「がん検診」が始まります。より多くの市民の方に健(検)診を受けていただくための変更点について、お知らせします。

## 健康手帳・健康診査カードがなくても受けられます!

岡山市の「がん検診」を受ける時は、以下のものを**必ずご持参**ください。



▶ 健康保険証、介護保険証など、  
氏名・住所・生年月日が確認できる公的身分証明書

公的身分証明書とあわせてご持参ください。

### 平成30年度からの健康手帳はこちら!

健康診査等の記録ができる手帳で、健康に関する知識などが載っています。ご自身の健康管理にお役立てください。

### 配布場所

岡山市保健所、お住まいお近くの保健センター、区役所・支所・地域センター等の窓口、集団検診の会場などで、**手続き不要**で配布しています。



## 今年度もやります! ワンコイン(500円)けんしん!

今年度は、乳がん検診と肺がん検診に加え、特定健診と後期高齢者健診の費用が500円になります。

NEW!

### 岡山市国保特定健診

(2,050円⇒500円!)

岡山市国民健康保険に加入されている40~74歳の方には、5月末頃を目途に受診券をお送りします。



NEW!

### 後期高齢者健診

(510円⇒500円!)

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方が対象の健診です。



### 乳がん検診

(マンモグラフィ検査[視触診併用])

40歳以上の偶数年齢の女性  
(2年に1回)



### 肺がん検診

(胸部エックス線撮影)

40歳以上の方

※**集団検診は無料**で受けられます。



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。



## 「けんしん専用ダイヤル」ができました!

岡山市の健康診査・がん検診に関するお問い合わせやけんしんの「無料券」や「クーポン」等の申請にご利用ください。

**けんしん専用ダイヤル (086) 803-1202** ※土日祝日を除く 9:00~16:30