



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2018.10
62

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

ひろげよう!

健康の輪・和!

リハビリ太鼓®



健康ウォーク



三世代
交流会で



定例会で

OKAYAMA!
市民体操

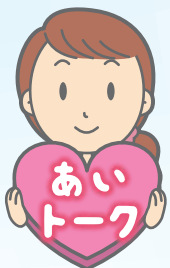


研修会で

ノルディック
ウォーク



ウォーキング大会で



平成30年7月豪雨により、多くの方が被災され、尊い命も失われました。心から哀悼の意を表し、謹んでお悔やみ申し上げると共にお見舞い申し上げます。

比較的、災害の少ない岡山県とと思っていましたが、どこにでも起こり得る災害。愛育委員として何ができるだろうか?何に取り組むべきか考えさせられました。

乳・肺がん検診普及啓発①

南地域愛育委員連絡会では、天満屋ハピータウン岡南店で、がん検診啓発活動を開催しました。10学区協力してミニチラシ入りのポケットティッシュを配布し、声掛けすることができました。マンマモデル(乳房の模型)やピークフロー検査※1・やにけん※2などの「体験コーナー」と、小さなピンクリボンで大きなピンクリボンを作るコーナーなどで啓発活動を行いました。5時間半の開催で、374名の参

加者でした。来場した人達の「がん検診を受けてみるわ。」といううれしい声も聞くことができました。そんな声を励みに、商業施設での啓発活動により、愛育委員間の連携の大切さや仲間意識も加わり、充実した経験ができました。これからもこの「がん検診啓発活動」を実施していこうと意欲を燃やしています。



乳・肺がん検診普及啓発②

福田学区愛育委員会は、夏まつりで、乳がん・肺がん検診の普及啓発を行いました。

乳がんは、自分でも見つけることができる「がん」です。マンマモデルを使い、自己チェックの仕方を地域の方に学んでいただきました。また、早期発見・早期治療の大切さを伝えるため、マンモグラフィ検査と自己チェックを勧めています。そして、西地域オリジナルリーフレット「たいせつなあな

たへ」にメッセージを添え、ピンクリボンを渡しています。さらに肺がんについては、「副流煙のクイズ」などとともに、喫煙により、がんのリスクが高まることや、保険診療で禁煙治療ができることなどを、地域の皆さんにお伝えできました。



乳がん 肺がん 検診の普及啓発に一生懸命に取り組んでいます!

喫煙予防教室

操南中学校区(操南・旭操・操明学区)の小学校では、6年生を対象に「喫煙予防教室」を行なっています。テーマは「自分の健康を守る」です。DVDを視聴し、たばこの害を学習した後、地域の方が巧みな語り口で子ども達を誘う役になり、どのように断わるかを考えてもらうロールプレイを行ないます。

この活動を中学校へと広げ、中学1年生を対象に実施し

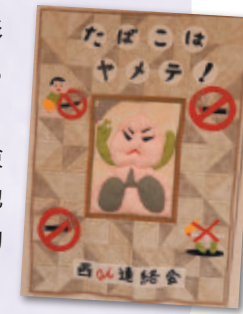
ています。テーマは「大切な人の健康を守る」です。自分だけでなく、身近な人にもたばこの害を知ってもらい、喫煙をやめてもらうにはどうすればよいのかを考えてロールプレイを行ないます。最後に、誘惑に負けない強い心を持つ事の大切さを訴えて終了です。今後も地域の宝である子ども達を見守っていききたいと思います。



禁煙のキルト

キルトを通して、たばこが未成年者や妊産婦に与える影響について説明しています。これからも家族の健康を願って、禁煙そして受動喫煙防止の輪を広げていきます。

また、西地域では、昔、い草の仕事が盛んでした。精密検査で「い草肺」といわれた人も多かったため、これからも、地域の人達にしっかり声かけをして、肺がん検診の受診を勧めていきます。



「けんしん」は、もう受けましたか? 12月末までです。



愛育委員会では、ひとりでも多くの方に検診を受診してもらうために、工夫を凝らした普及啓発活動に取り組んでいます。「早期発見・早期治療」で自分の健康を守りましょう。

※1 ピークフロー検査とは
呼吸の流れ、つまり最大呼気流量を測っています。気管支の壁が厚くなり、空気の通りが狭くなっていないかを簡易的に調べます。
※2 「やにけん」とは
喫煙による肺の汚れ具合を唾液で簡易的に判定する試薬です。

ええとこ発見

シリーズ8

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。

みさお やま 操山中学校区

さんくんの うの 三勲・宇野学区

操山から百間川・旭川をのぞむ、四季折々の美しい景色と自然に囲まれた地域です。昨年は中区役所を出発して『けやき通りコース』を西川原駅近くまで歩きました。けやき並木の美しさは圧巻で、街並みも整然としたモダンなコースです。その他、岡山城を眺めることのできる『旭川コース』は、歩道が広く平坦でウォーキングやランニングにおすすめです。市街地に隣接しながらも自然が一杯!ぜひ、お越しください。



けやき並木

たか しま 高島中学校区

たかしま きょくりゅう 高島・旭竜学区

高島学区は、西に百間川、北に竜ノ口山を望む地域で、南の高島駅までの間に自然や史跡が多い地区です。私たちは、高齢者の方が1時間前後で歩けるコース設定を基本として、6コースを選定しています。

その中でも「中消防署コース」は、車いすの方とも歩くことが出来るコースです。中消防署の横のせせらぎ広場を出発して、旭川と百間川の土手沿いを川風に吹かれながら歩き、新幹線鉄橋まで下ってから折り返します。



せせらぎ広場

じょう どう 上道中学校区

うきた ひらしま じょうとうだい みやす つのやま 浮田・平島・城東台・御休・角山学区

昨年の「上道ええとこウォーキング」は、5学区内で複数あるコースの中から、「小鳥の森コース」を、幼児を含む約110名の参加者で行ないました。

ボランティアの方の案内で、まだ紅葉が残っている初冬の小鳥の森を歩きました。ゴールした参加者は、手作りの美味しい豚汁を頂き、健康づくりの増進に世代を超えた交流で和気あいあいと過ごすことができました。



ウォーキングの様子

せ と 瀬戸中学校区

ちくさ こうさい 千種・江西学区

瀬戸公園には、ソメイヨシノが70本程咲き、毎年桜まつりをしています。また、宗堂の里では、岡山県の天然記念物に指定されている宗堂桜(八重桜)を見ることができます。万富駅近くには、東大寺再建のため約30~40万枚の瓦が製造された、国指定史跡、「万富東大寺瓦窯跡」があります。その先の吉井川に架かる「曲がった鉄橋」は、列車がカーブして渡る姿がとても美しいです。



万富東大寺瓦窯跡



宗堂桜

健康市民おかやま21(第2次)中間評価を行いました!

健康市民おかやま21(第2次)とは、「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」を目指し、「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を目的として、市民と共に策定した健康増進計画です。

計画期間は、平成25(2013)年度～平成34(2022)年度までの10年間です。



総合評価

130ある目標項目のうち、「健康寿命の延伸」など、「改善傾向」となった割合は、

51.5%
過半数が改善!

中間評価の主な内容(一部抜粋)

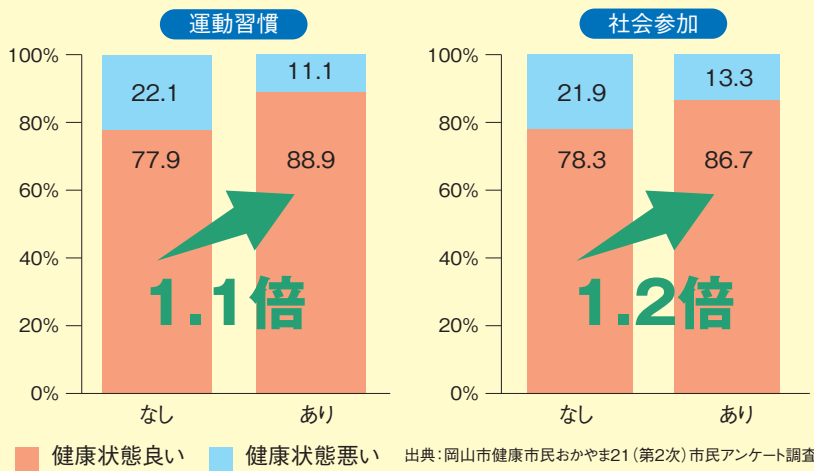
プラステン

「今より10分多く歩こう!+10」の推進を継続していきます!

この5年間、「運動定着」に向けて、「OKAYAMA!市民体操」や「ええとこ発見図(ウォーキングマップ)」の作成と普及など、各地域で活動を展開しています。その結果、運動習慣のある人や、社会とのつながり(社会参加)のある人の方が、そうでない人に比べ、健康を感じている人(主観的健康感の高い人)が多い結果となりました。

※「主観的健康感」は、「あなたの現在の健康状態はいかがですか?」という質問の回答項目(「よい」、「まあまあよい」、「あまりよくない」、「よくない」の4択)によって、その後の生存や機能水準、いわゆる「健康寿命」に関連してくる指標の一つです。今回の調査では、「健康状態がよい」と感じる人の割合は、「81.3%」と、目標値である80%を超えていました。

【主観的健康感と、運動習慣の有無および社会参加の有無との関係】
(全年代・男女計)



「主観的健康感」を高めるためには

運動習慣を持つこと

社会的つながりを持つこと
(社会参加)

が効果的です。

今よりも10分多く歩くと、約1,000歩ほどの歩数が増えます。

全身持久力や筋力といった体力の維持・向上、高齢者ではロコモティブシンドロームや軽度認知障害の防止などに向け、ごく短い時間の積み重ねでよいので、個々のライフスタイルに合わせて、毎日身体を動かすことを意識してみましよう。

高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

- 対象者 23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、①又は②に該当する人
 - ①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(身体障害者手帳1級程度)を有する人
- 場所 県内の委託医療機関(要予約)
- 期間 平成31年3月31日まで
- 自己負担額 3,610円(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 FAX 086-803-1337

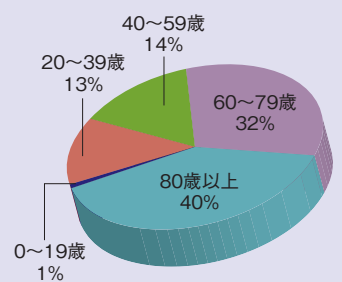


高齢者の結核を早期発見! 定期健康診断を受けましよう!

新たに診断される結核患者のうち高齢者(特に80歳以上)の方の割合が増えています。

結核は早期に発見することがとても大切です。65歳以上の人には、定期健康診断の受診義務があります。地域を巡回する結核・肺がん集団検診や個別医療機関で実施している肺がん検診を受けましよう。

【結核患者の年齢別割合】



出典:平成28年結核発生動向調査