

「けんしん」を受けてカラダ点検!

岡山市では、がん検診や岡山市国民健康保険特定健診等の「けんしん」を毎年、6月1日から**12月31日**まで(実施機関の休診日のぞく)、実施しています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、実施しない医療機関があります。事前に医療機関へご確認ください。

この機会にご自身のカラダを点検しましょう!!



 <p>肺がん検診 40歳以上 毎年実施 胸部エックス線検査 喀痰細胞診(該当者)</p>	 <p>大腸がん検診 40歳以上 毎年実施 便潜血検査</p>	 <p>胃がん検診 50歳以上 2年に1回実施 胃内視鏡検査または 胃部エックス線検査</p>	 <p>乳がん検診 40歳以上 2年に1回実施 マンモグラフィー + 視触診</p>	 <p>子宮頸がん検診 20歳以上 2年に1回実施* 内診+細胞診 *30~65歳は毎年実施可</p>
---	---	---	---	---

岡山市がん検診は、国が推奨する検診方法で、検診費用も補助しています。

国保35歳からの健診

35歳以上40歳未満・毎年実施
※5月末に受診券が届いています。

岡山市国保特定健診

40歳以上・毎年実施
※5月末に受診券が届いています。

生活保護等受給者健診

40歳以上・毎年実施
※生活保護受給世帯の方は、管轄福祉事務所に無料券を申請してください。

「けんしん」をきっかけに、
栄養・体力・社会活動を
チェックしよう!



後期高齢者健診

◆後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方・毎年実施
※受診には、後期高齢者医療被保険者証をご持参ください。

高齢者歯科口腔健診

◆76歳(昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ)の方
◆80歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ)の方
オーラルフレイルを予防し、口腔機能をよりよく保つことで健康な生活を続けるための健診です。

- ★ 受診の際は、マスクを持参・着用してください。
- ★ 医療機関へ必ず予約してください。
- ★ 組み合わせて受診ができます。
- ★ 精密検査は早期発見のチャンスです。

検診で精密検査が必要といわれた場合は、必ず受診しましょう。
また、異常がある場合は次の検診を待たずに、医療機関を受診しましょう。

詳しくは、『けんしんガイド』、
または岡山市ホームページをご覧ください。

岡山市 けんしん 🔍 検索



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2020.10

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

できる所で できる事を できる範囲で コロナ禍でも活動中!

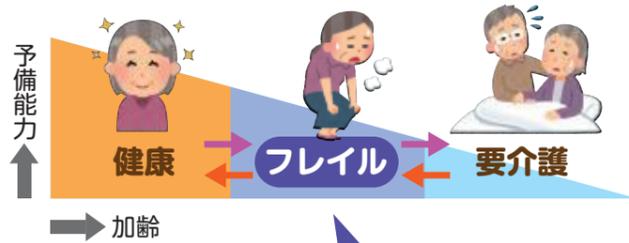


新型コロナウイルス感染症の影響により、情報誌ai6月号が発行できませんでした。自粛を経て少しずつ愛育活動を再開しています。密集・密接・密閉を避け、マスクの着用・手洗い・体調管理に十分注意しながら活動していきますので、よろしくお願いします。

フレイルを予防しましょう

フレイルって!?

年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下し、介護が必要となる状態と健康の中間地点の状態を言います。



早期に予防の取組みを行うことで元気な状態を取り戻せる時期です



しっかり食べる

まずは食事

体力アップ!

元気に運動

健康長寿の3つのポイント

様々な活動

生きがいです

フレイルを遠ざけて健康寿命をのばしましょう

55周年記念キルト

岡山市愛育委員協議会55周年に向け各地域持ちまわりで制作しました。

会長研修会

人生100年時代
少子高齢化社会を生きる
女性の生涯を通じた健康



講師/岡山中央病院副院長
セントラルクリニック伊島院長 金重 恵美子先生

98学区・地区会長が出席した研修会が開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、身体的距離をとり、体温測定、手洗いの基本的な感染予防をし、マスクを着用しての研修会でした。

講演内容

- 女性の生涯で、25～35才は人生の中でもとても大切な時期。最近の女性のライフスタイルは変わりましたが、子どもを産み育てる期間もライフプランに入れておくことが重要です。
- 子宮頸がんはワクチン接種と定期検診で予防・早期発見できる病気です。
- 思春期の子どもを持つ親に対しては、体や心の健康の相談ができる思春期外来があります。かかりつけの医師がいると安心です。
- 高齢期の生活の質には、食習慣・運動習慣・思考行動習慣が強く影響しています。

お話の最後に、元気な中高年女性は、将来社会の宝ですとエールを送られました。

この研修で学んだことを地域に持ち帰り、感謝と笑顔を忘れないように元気に活動していきます。

探訪 part II 市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

南方地区

健康のため地域に呼びかけて始めたウォーキングで、月1回県営グラウンドを歩きます。四季折々の自然に触れ、人との関わりを持ち、12年も続いています。また、おやこクラブとは、年7回交流し、子育て中のお母さんを応援しています。調理や制作遊びに人気があり、いつも笑顔でいっぱいです。乳児から高齢者まで安心して暮らせる地域を目指し、これからも声かけや見守りを進めていきます。



中山学区

97人の愛育委員が、毎朝2人1組で小学校の校門に立ち「あいさつ運動」を行うようになって12年目になります。大きな声であいさつをする子どもたちに元気もらい、赤ちゃんの時から継続して見守っていきける楽しみもあります。3月には子どもたち主催の「感謝の会」で感謝状をもらいました。これからも、地域の関わりとして続けていきたい活動になっています。



宇野学区

愛育活動をもっとPRしたいという思いから、『うのあい子ちゃん』が誕生しました。愛育委員と交流のある中学生がデザインしてくれました。検診のお知らせなどの回覧や名札などに必ず登場しています。また、小学生と一緒に『検診に行きましょう』と手書きのチラシとピンクリボンを作成し、幼稚園や小学校の役員会で配りました。これからも、『うのあい子ちゃん』共々地域の中の愛育委員でいたいと思います。



芥子山学区

平成21年度から始まった中学3年生を対象にした「いのちを育む授業」へ地域ボランティアとして参加しています。事前の授業では、赤ちゃんの人形を使い抱っここの練習をします。大半の生徒はドキドキしている様子です。実際に赤ちゃんを目の前にすると生徒たちは目を輝かせ、そっと抱っこしたりあやしたり真剣そのものです。子どもたちに命の尊さとぬくもりを伝えられる機会になればと思います。

