

年に一度の健康診査を受けましょう!!

乳がんマンモグラフィ併用検診を実施しています。



保健所だより

健康診査実施期間中です。まだ受診されていない方は、お問い合わせのうえお受けください。受診される時に健康診査のお知らせハガキは必要ありません。健康期間終了間際になると混雑が予想されます。早めに受診してください。なお、医院や病院によっては予約制のところもありますので、事前にご確認ください。

▲手帳はどちらも使えます。

対象 40歳以上で、職場等で健診を受ける機会のない方（自営業者、サラリーマンの配偶者など）【▼肝炎ウイルス検査は40・45・50・55・60・65・70歳の方（節目年齢）および肝機能異常を指摘された方など▼子宮がん・乳がん検診は30歳以上の女性（乳がんマンモグラフィ併用検診は50～64歳の偶数年齢）▼前立腺がん検診は50歳以上の男性▼歯周疾患検診は40～42歳で1回、50～52歳で1回】
※上記の年齢はH17年度中（H17.4.2～H18.4.1）に到来する年齢です。
※肝炎ウイルス検査はH14～H18年度の実施ですが、今まで節目年齢に該当したが受けられなかった方は受けることができます。

期間 6月1日から11月30日まで（各医療機関の診療時間内）

持参品 健康手帳、健康診査カードまたは岡山ふれあいカード（持っていない方は、事前に保健所、各保健センター、各支所（西大寺支所・御津支所・瀬崎支所を除く）、各出張所・連絡所・市民サービスコーナーで交付を受けてください）

場所 **医療機関** **基本・各がん検診、肝炎ウイルス検査**：市内の医療機関（岡大附属病院を除く。他にも実施していないところがありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。）
歯周疾患検診：市内の指定歯科医療機関（予約制、電話でご確認ください。）

集団検診 市内各地区を検診車で実施（詳しくは広報紙をご覧ください。）

料金 **医療機関**
基本健康診査…3,000円
肝炎ウイルス検査…600～1,800円
胃がん検診…3,200円
大腸がん検診…1,200円
肺がん検診…900円（喀痰も実施は2,000円）
子宮がん検診…2,000円（体部も実施は3,100円）
乳がん検診…800円（マンモグラフィ併用は2,500円）
前立腺がん検診…900円
歯周疾患検診…900円

集団検診
結核・肺がん検診…無料（喀痰も実施は500円）
胃がん検診…900円

▼今年度70歳以上（昭和11年4月1日以前生まれ）の方、65歳以上70歳未満の方で老人保健法の医療受給者証（白色）をお持ちの方は無料です。市民税非課税世帯員などの方には、事前申請により保健所などで無料券を発行します。ただし、前立腺がん検診については無料となりませんのでご注意ください。

▼各健診（集団検診を含む）は、年1回ずつ受診できます（肝炎ウイルス検査はH14～18年度中1回のみ）。同じ健診を2回以上受診された場合、実費を全額支払っていただく場合があります。 連絡先：岡山市保健所健康づくり課 TEL.086-803-1263

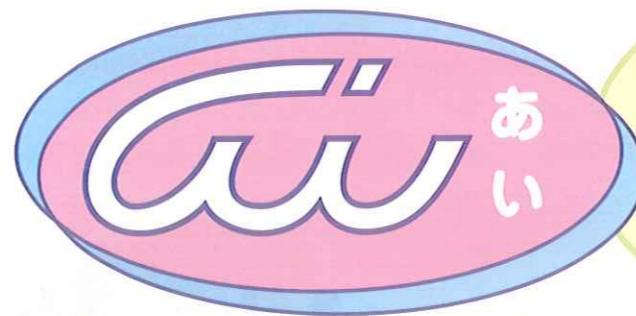
歯周疾患検診を受けましょう!

歯ブラシももらえるよ!

昨年度の歯周疾患検診の結果では、約88%の人に何らかの治療が必要でした。歯周疾患は、歯垢が原因でおきます。このため、歯磨きを歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など細かいところまで丁寧に、歯垢を取り除くことが大切です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周疾患にかかりやすいこともわかっています。この歯周疾患検診は、節目になる40歳で、歯周疾患を早期に発見するだけでなく、歯周疾患の予防に役立てるきっかけにいただくために、実施しています。この検診では、自分に合った歯磨きの指導も同時に受けることができます。歯周疾患が重症化しないうちに治して、正しい歯磨きの方法を身につけることが必要です。

腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26等）を予防しましょう!!

- 特徴** ①強い感染性 ②強い毒性 ③長い潜伏期間（2～9日間）
- 感染を防ぐには**
- ① 菌をつけない…調理前、食事前、用後の手洗い。野菜など生で食べる食材はよく洗う。
 - ② 菌を増やさない…冷蔵庫、冷凍庫を過信しない。肉などの生ものは早めに調理する。
 - ③ 菌を殺す…肉など加熱して食べる食品は中心部までよく火を通す（75度で1分以上）。
- 気になる症状があるときは** 主な症状は、強い腹痛を伴う下痢（通常の下痢～頻回の水様下痢）、血便などです。下痢止めは毒素が体内にとどまってしまうことがあるので、自己判断で市販薬を飲まないようにしましょう。



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2005.6

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



あ い ト ー ク

御津支部と瀬崎支部を迎え、健康な地域づくりを目指して心新たに愛育活動をすすめていきます。

※健康診査のおしらせは、旧岡山市地域の方のみ対象のもので、旧御津地域と旧瀬崎地域の方は、別の健康診査内容になりますので、お問い合わせください。

健康フェスタ

in

ふれあい



愛育委員による活動発表



ポスター展 表彰式



上手にできたね
キルト体験



屋台 うどんコーナー

健康市民おやか21推進会議・岡山市の主催で、3月13日「健康フェスタ in ふれあい」が、岡山ふれあいセンター（桑野）で開催されました。

各種団体のブースでは、健康チェックや相談をしたり、実際にプチ体験や情報収集をする人たちが、終日賑わいました。愛育委員協議会では、健康づくりキルトの展示やティッシュケースづくりの体験コーナーを設けました。外では多くの屋台にまじって出店しました。

また大ホールでは、それぞれの立場で、創意工夫や努力をして、地域に根ざした活動を続けている10組の団体による発表がありました。こうしたみんなの姿勢が、元気の輪を広げる原動力になっていると思います。愛育委員も他の団体の方々と協力しあって、これからも活動を続けて行こうと思いを新たにしました。



アロマのハンドマッサージ体験



リラックス体操

和気 あいあいと キルト作り

西地域愛育委員連絡会は、心の健康について3年間とりくんできました。そのまとめとして、温みのあるやさしいキルトを作ってもいいのでは…と皆で計画しました。

各地区会長の声かけのもと、愛育委員が参加しました。7月から10月の3ヶ月間で、延べ125人が一針ひと針心を込めて作りました。おしゃべりあり、おやつあり、和気あいあいと楽しい雰囲気の中「ここにai西21」の立派なキルトが出来上がりました。

このキルトは、「いやしのキルト」として、今後の地域の活動にいかし「ここに愛」の気持ちで「健康市民おやか21」もすすめていきたいと思っています。



あい探訪



平福地区

平福地区では、愛育委員みんなの健康を考えて、全員で布製のダンベルを2個ずつ作りました。布の中身は玄米なので、「家でダンベル体操を続け、よく動かして腐らせないようにしよう!」と、各自持ち帰ってがんばっています。(?!)

今回は総会の後、みんなで楽しくダンベル体操をして、心も体もリラックスできました。

これからは、地区のみなさんにも広めていけたらと思います。



甲浦地区

甲浦地区は、たくさんの神社やお寺が点在しています。ウォーキング大会では、歴史を感じながら歩いたり…地区への愛着が深まりました。

また、高齢の方が多いので、「ひとりでもたくさんの人に、検診を受けてもらおう!」と声かけをがんばっています。コミュニティで行われた胃がん検診は毎年同じくらいの人数なので、これからもっと多くの人に声かけをしていきたいと思っています。

