

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。



健診実施期間中です。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。受診される時に健診のお知らせハガキは必要ありません。健診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。18年度から旧岡山地域、旧御津地域、旧瀬崎地域のどこの医療機関でも受診することができます。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。

対象

岡山市在住（旧御津地域、旧瀬崎地域を含む）の40歳以上で、職場等で健診を受ける機会の無い方（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H18年度中（H18.4.2～H19.4.1）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（西大寺支所を除く）、各出張所・連絡所・市民サービスコーナーで申請してください。）

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…600～1,700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…1,000円
※集団検診については、旧岡山市地域の方のみ対象となります。
●お詫び……「岡山市保健所からのお知らせ」と「市民のひろばおかやま4月号」の胃がん集団検診の料金を900円と表記しておりました。正しくは1,000円です。大変申し訳ございませんでした。

▼今年度70歳以上（昭和12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!



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行い、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、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つきっかけにさせていただくために、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必要があります。

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、用便後の手洗い。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)。
一般的な食中毒対策で予防することができます。
- 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。
ただちに医師の診断を受けましょう!



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

25
2006.6

のんびり子育て
のびのび子育て

積極的に参加しよう!
乳児検診に
お母さんや

愛育委員会は
子育てなどで困った事が
あったら、近所の愛育委員に
気軽に相談してね。

赤ちゃんすこやか相談
各地区で毎月1回開催
詳しくは、地区愛育委員に
お尋ねください。

子育ての応援を
続けています

あい
トーク

♥子育てに携わっていくことは、愛育委員会本来の目的です。
初心に戻って、子育ての応援をがんばっていきましょう。
♥平成18年度、スタートしました。本年度も、みなさまのご協力よろしくお願いします。

※集団検診については、旧御津地域と旧瀬崎地域の方は、別の検診内容になりますので、

おやこクラブとの交流

就園前の子どもとその保護者が、一緒に遊んだり学んだりする中で、知識を高めたり仲間づくりをする場です。愛育委員会では、より交流を深め、安心して子育てができる地域づくりをめざして、互いに協力しあっていきたいと思っています。

三世代の交流会

老人会 おやこクラブ 愛育委員会の交流の場です。昔あそびをしたり、みんなで食事をしたり、楽しく過ごしています。地域で世代を超えた輪が広がっていくのを願っています。

環境学習

合成洗剤のビデオを見たあと、廃油でせっけんづくりを体験。子どもたちも手伝ってくれました。健康はまず身の回りの環境を見直すことから。少しずつみんな意識を高めていきたいと思っています。

赤ちゃんすこやか相談

1歳未満の赤ちゃんの育児相談です。愛育委員が、頭囲・胸囲・身長・体重を計測したあと、保健師による発育相談があります。(1月と8月を除く毎月開催)他の保護者の方たちとの情報交換やおしゃべりも、楽しいですよ。

「0歳児 すこやか訪問」

10月～翌9月生まれの子がいる家を訪問(毎年11月)愛育委員の手づくり手帳を配布したりアンケートをお願いして、赤ちゃんの人数の把握にも役立っています。

三世代の交流会



環境学習



子育てを通じて地域の輪!和!!



赤ちゃんすこやか相談



おやこクラブとの交流

あい探訪

中山地区

移動研修で国立療養所長島愛生園を訪れました。職員の方から、『ハンセン病』は薬により完治する病気であるにも関わらず、いまだに続く偏見や差別が社会復帰や地域との交流を阻む大きな壁となっていることを聞きました。

正しい理解を周囲の人に伝えていかななくてはならないと思いました。



平津地区

私たちは地区のおやこ(ひよこ)クラブの行事に年4回ほど参加し、お手伝いや子守りなどをしてお母さん方にとっても喜ばれています。6月は親子体操。私たちには丁度いい運動。7月は夏祭り。ポップコーンとバルーンアートの店を出し大盛況。9月は運動会。ぶっつけ本番でドタバタしながらも楽しく参加。今年1月には地域のお年寄りと一緒に昔遊び。こま回しやお手玉をして昔を懐かしく思い出し、童心にかえて遊びました。そのあと愛育委員手作りのきな粉餅を皆で食べて大満足!!

行事に参加することで交流を深め、喜びを感じ、愛育委員活動の大切さを知ることができました。

