

健診が
かわります!

今まで行われてきた岡山市の基本健康診査(40歳以上の方が対象)にかわり、平成20年4月からは**各医療保険者が実施**する新しい健診・保健指導が始まります。

特定健診・特定保健指導の開始

特定健診
とは?

今までの健診では、予防よりも病気の早期発見・早期治療が中心でした。特定健診・特定保健指導ではこの**予防を重視し、生活習慣病を発症してしまう前に生活習慣を改善し、“病気にならないようにする”**ことを目指しています。

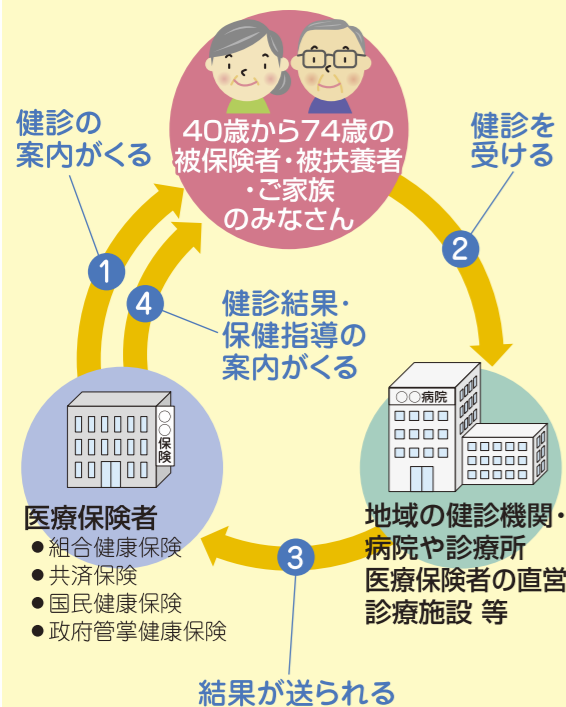
そのために、生活習慣病の一手前状態であるメタボリックシンドローム、またはその予備群の方を発見できる健診内容となり、メタボリックシンドロームまたは予備群と判定された方には、生活習慣病のリスクに応じて特定保健指導を行います。

特定健診・保健指導の特徴

●実施主体:各医療保険者が実施します

健診を「いつ・どこで・どのように・いくらで」受けるのかについては、医療保険者の案内に従うようにしてください。

新しい健診の流れ



●対象者:40歳から74歳の被保険者、被扶養者

医療保険者



どの医療保険に属する被保険者・被扶養者・ご家族の方も、40歳から74歳であれば特定健診を受けます。

注:パートなどの勤務先で事業主健診が行われる場合は、そちらの健診を受けてください。事業主健診を受診すれば、特定健診を受けたとみなされます。

●生活習慣病ハイリスク者への保健指導

健診結果でメタボリックシンドロームまたは予備軍と判定された方には、「保健指導」の案内があります。各自の健診結果に合わせて、今後どうすればメタボリックシンドロームから脱却し、生活習慣病を予防できるのかアドバイスがもらえます。

情報提供

受診された
全ての方に
実施

動機付け支援

メタボリック
シンドローム
予備軍の方
(原則1回)

積極的支援

メタボリック
シンドローム
該当者
(期間:3~6ヶ月間)

Q1 メタボリックシンドロームって何?

内臓脂肪がついた内臓脂肪型肥満(おなかぼこり出ているリンゴ型肥満)に加えて、

- 血糖値が高い
 - 血圧が高い
 - 血中脂質に異常がある
- のうち、2つ以上にあてはまる状態をいいます。

Q2 特定健診以外の検診は?

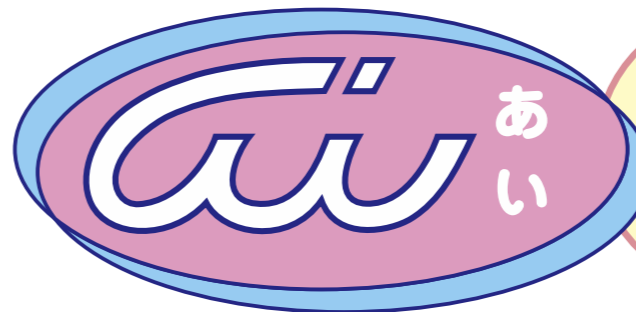
特定健診以外は
今までどおり岡山市で

がん検診や歯周疾患健診など特定健診以外の検診については、今までどおり保健所が行います。実施日程や場所などの詳細は、広報(市民の広場おがやま等)や回覧をご覧ください。

Q3 75歳以上の高齢者は?

保険者(岡山県後期高齢者広域連合)にかわって、岡山市が実施します。

詳細については
4月以降の
広報を
ご覧下さい。



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2008.2

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

30

中央 地域

健康で長生きするために禁煙や8020運動をすすめています。



5年間の活動を通じて...



北 地域

精神保健の普及・啓発に取り組み、心の健康への関心が高まりました。今後も、地域とのつながりを大切にしていきます。

東 地域

各地区の活動に加えて、今後は、各種団体と連携しながら、地域ひとり一人の健康意識向上を目指します。



地域の健康づくりに取り組む姿勢が前向きになりました。各組織の連携もでき、今後のネットワークの広がりが楽しみです。

西大寺 地域

只今、折り返し地点通過中!

ひとり一人の健康づくり運動

5年目の健康市民おがやま21

西 地域

地区によって、21に対して温度差があります。今後はそれぞれの地区特性を活かして、一歩前進!



ひとつの目標に向かって一緒に活動してきて、地区同士の連携が密接になりました。“歯の健康”がこれからの課題!

南 地域



あ い と ー く

創刊から10年!今回、aiは30号を迎えます。ゼロからのスタート... aiのロゴづくりから始まり... 暗中模索... 試行錯誤... 誌面づくりの難しさ・楽しさを感じながら、編集委員一同続けてきました。情報誌として役立てていただける誌面を目指して、また、新たな気持ちで取り組んでいきます!



ずっと
続いて
います!

地域で
めざす

健康
づくり

平成15年度の中央地域の健康診査の結果、喫煙者が多く、特に女性は他地区より5倍も多いということがわかりました。

そこで、愛育委員としては、「たばこの害」について知ってもらい、禁煙を呼びかけることにしました。手作りの紙芝居を持って幼稚園や保育園を訪問し、子どもたちと一緒に父母にも見てもらいました。

その後、出会った子どもたちに、「あっ、紙芝居のおばちゃん。」「僕おじいさんに話したよ。」「わたしのお父さんタバコ止めたよ。」という話を聞いて、反響の大きかったことを知りました。

今年は、「8020運動」(80歳で20本以上自分の歯を残す)をすすめるパネルを作成し、禁煙活動と並行して地域の方々に健康づくりを拡げていきます。

紙芝居のキルトバッグ



中央地域



禁煙の紙芝居



—ホッと灘崎ふれあいまつり—

「健康市民おかやま21」も5年経ち、健康寿命を少しでも伸ばそうと各地区、ウォーキング・食生活の見直し研修をしています。秋には、西ふれあいセンターでふれあいまつりを開催し、健康コーナーで各種計測の手伝いをしたり、精神障害者の方達の支援の輪としてバザー・やすらぎコーナーを開きました。これからも愛育委員として、又、「健康おかやま西21」のメンバーとして、それぞれの地区で目配り、気配りで頑張っていきたいと思えます。

灘崎地区愛育委員会では、町をあげてのイベントで禁煙を呼びかけ、パンフレットや禁煙マークの入った傷絆を配ったり、禁煙川柳や禁煙ポスターを描いて『子どもたちに無煙環境を!』と呼びかけました。今後もこのような活動を拡げていきたいと思えます。

—健康こうじょ21—



南地域21推進会議「いきいき南グループ」を平成15年に立ち上げ、私達愛育委員会も、メンバーとして一緒に活動しています。

各地区で行う健康講座の企画運営に参加したり、楽しくキルトを作ったりなど、それぞれの特徴を生かした活動をしています。中でも「ええとこ発見図」は全地区で完成し、それを活用したウォーキング大会が、小学校区単位で行われるようになりました。

今年度は、連合町内会・愛育委員・保健師の合同研修会を開催。「健康的な地域づくり」をテーマに話し合いました。地域の健康課題や健康づくり活動について、共通認識の場をもつことができ、町内会長からも「一緒にやりましょう!」との声をいただきました。

また愛育活動についても理解が得られ、より活動しやすくなりました。



—合同研修会—



南地域のええとこ発見図

南地域

健康市民おかやま21

	中央地域	西地域	南地域
平成15年度	★各地区で推進の取り組みについて話し合う	★各地区で健康21の取り組みについて話し合う	★ええとこ発見図「全地区で完成」
平成16年度	★地域の健康課題であるタバコ問題に取り組む	★「こころの健康」をテーマにキルト作成	★ウォーキング大会を各中学校区で開催
平成17年度	★タバコ紙芝居作成	★中学校区ごとに様々なテーマで活動	★全地区愛育会長が「いきいき南グループ」に加入
平成18年度	★各地区で紙芝居を実施★禁煙キルトバッグも新たに作成	★各地区の情報交換や活動状況のキルト作成	★各小学校区でウォーキング大会開催
平成19年度	★8020運動に取り組み、歯科パネルを作成	★各地区のウォーキングが活発になる	★研修会「健康的な地域づくり」を開催



あい探訪 たんぼう



旭東地区

旭東地区は岡山市内で上位をあらそう高齢者地域です。そのため、10年ほど前に市で開催された「転倒予防教室」を、地区愛育委員会が中心となって、運動指導員の先生の指導のもと、月1回程度実施しています。また、おやこクラブ並びに幼稚園との交流会等は、いろいろ勉強になります。中でも閉じこもり予防のために始めた「いきいきサロンさくら会」は、毎月70歳以上の方約40名が参加され、内容や声かけは愛育委員会が企画、実施しています。7年目になりますが、みなさんに喜んでいただき、やりがいを感じています。役員の連携もとれ、今後とも長続きできるように願っています。



—いきいきサロンさくら会—

三敷地区

私達の地区では年2回、健康づくり教室を開いています。栄養士さんから食生活についてお話を聞き「たべすぎじゃな」とみんなで反省しました。

2回目には「めざせ!スリムなお腹!メタボリックを予防しよう!」と題して運動をしました。

1人ではなかなかできませんが、みんなとおしゃべりしながら楽しくできるので1年に何度かしてほしいという声もありました。

これからもみんなの健康のため、活動を続けていきます。



—健康づくり教室—