

保健所だより

年に一度の健康診査を受けましょう!

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。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…40歳以上(昭和37年4月1日以前生まれ)で、職場で検診を受ける機会のない方(サラリーマンの主婦など)
[子宮がん・乳がん検診は昭和47年4月1日以前生まれの女性、歯周疾患検診は40歳の方(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方)]

◆期間…11月30日まで

◆持参品…健康手帳(持っていない方は、事前に保健所または西大寺以外の各支所で交付を受けてください)、健康診査カードまたは岡山ふれあいカード

◆場所…医療機関

基本・各がん検診:市内の医療機関(岡大附属病院を除く)
歯周疾患検診:市内の指定歯科医療機関(予約制、電話で確認してください)

◆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)

検診料金

医療機関

基本健康診査 / 3,000円	肺がん検診 / 900~1,900円
胃がん検診 / 3,300円	子宮がん検診 / 2,000~3,100円
大腸がん検診 / 1,200円	乳がん検診 / 800円
	歯周疾患検診 / 1,300円

集団検診

結核・肺がん検診 / 無料 (喀痰検査も受診した500円)
胃がん検診 / 900円

70歳以上(昭和7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。各健診(集団検診を含め)、年1回ずつ受診できます。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ことがあります。

連絡先:岡山市保健所保健課 TEL.086-803-1263

歯科医師による歯の健康講座 一歯を長持ちさせるために

快適な食生活は、健康で生きがいのある生活の基本となります。そして、お口の中にある歯の本数が、食事をする能力と関係が

あることがわかっています。市民のみなさんも、毎日歯を長もちさせるために、いろいろな努力をされていることと思いますが、往々にして我流であることが多いようです。ちょっとした努力や秘訣で、一本でも多くの歯を残すことができます。そのちょっとした秘訣を専門家とともに学びましょう。

◆内容…歯科医師による講話、保健婦による講話、歯科衛生士によるブラッシング指導(手軽にできるお口の中の出血量の検査もします。)

◆対象…40歳以上の方およびその家族
◆料金…無料
◆持参品…健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡
◆時間…13:30~15:00

日程	対象地区・会場	お問い合わせ先
9/19 (水)	北保健センター管轄地域 北ふれあいセンター	北保健センター TEL.251-6515
10/15 (月)	西ふれあいセンター	西保健センター TEL.281-9625
11/14 (水)	甲浦地区 甲浦コミュニティハウス	南保健センター TEL.261-7051
11/29 (木)	御野地区 北公民館	中央保健センター TEL.803-1265



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL. **10**
2001.6
岡山市愛育委員協議会

愛育委員会は地域の健康づくりをめざしています

元気な地域づくりを

高齢社会が進展する中でがんや脳卒中、心臓病といった生活習慣病で死亡する人が約6割を占めています。がんの中では胃がんが今でも最も多いがんですが、早期発見の機会が増加したことや治療方法の進歩で死亡率は減少し、死亡率のトップは肺がんになりました。肺がん予防には禁煙や分煙の推進に努める必要があります。



脳卒中や心臓病は循環器疾患と言われますが、これらは自覚症状の乏しい高血圧や糖尿病、高脂血症などを基礎疾患に持っている人がかかりやすい病気です。その予防には定期的な健康チェックと食事・運動・休養と言った日常生活の送り方がとても大切です。しかし、美味しい物を腹一杯食べ、楽をしたいという人間の基本的な欲求と矛盾するため、その実行は必ずしも容易ではありません。1人では挫けそうな事でも家族や地域の人々が協力し、皆で励まし合えば矛盾も克服しやすいものです。愛育委員や栄養委員の方々はその橋渡しになって頂けるものと期待しています。

岡山市保健所長 吉田健男

4月27日に「平成13年度岡山市愛育委員協議会評議員総会」を開催しました。



愛育委員協議会評議員総会のようす

あいと〜く

「あい」にはげましのご意見ありがとうございました。「あい」も4年目に入りました。これからも紙面を通して愛育活動が、ご理解いただけますよう、親しまれる情報紙にしたいと思います。

あい探訪

平井地区では、75才以上の一人暮らしの方、約75名に対し、愛育訪問を年3回実施しています。健康状態をたずねたり、各種検診のすすめをしています。おやこクラブとの交流も盛んにしています。特に禁煙活動にも力を入れ、取り組んでいます。委員会で得た知識を地域にも広め、禁煙活動の輪を広げていきたいと思ひます。



愛育訪問のようす

高島地区では、昭和57年から「高島愛育だより」を年6回発行し、今年で20年目に入りました。毎号ごとに健康に関するテーマを決め、地区内の愛育委員が原稿収集・編集・印刷までを当番制で担当し、約4000世帯へ配布しています。これからも多くの人々に読んでもらえるよう号を重ねていきたいと一同はりきっています。

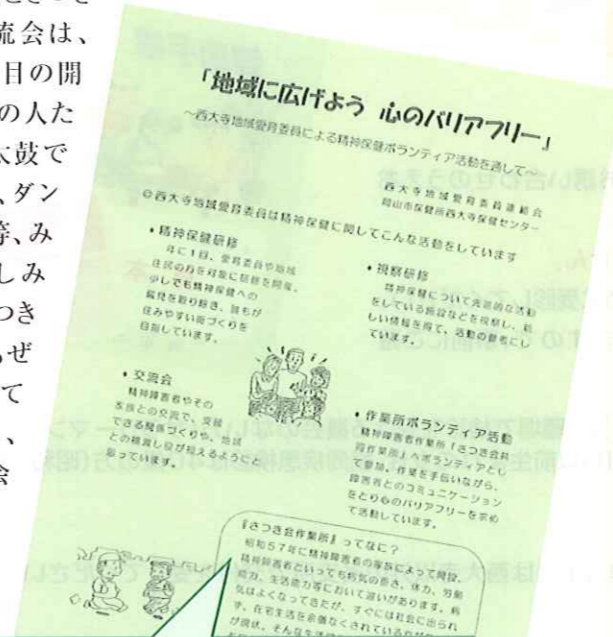


高島愛育だより作成中

西大寺地域

西大寺地域愛育委員は、精神保健に関する活動として、さつき会作業所へのボランティア参加、交流会、研修会等を開催し、支援できる関係づくりや、地域との橋渡し役がになれるよう、住みやすいまちづくりを目指しています。この活動で学んだこと、経験したことをまとめ、パンフレットを作成しました。

この春の愛育委員とさつき会作業所との交流会は、昨年に続いて2回目の開催でした。作業所の人たちのたづよい銭太鼓で始まり、うたと体操、ダンス、ビンゴゲーム等、みんなで一緒に楽しみました。昼食後さつき会会長より「今後もぜひ交流会を続けてほしい」と言われ、私達もこの交流会を大切にしていきたいと思ひます。



「西大寺さつき会作業所」ってなに？
昭和57年に精神障害者の家族によって開設。精神障害者といっても病気の重さ、体力、労働能力、生活能力等において違いがあります。病気はよくなってきたが、すぐには社会に出られず、在宅生活を余儀なくされている方が多いのが現状。そんな精神障害回復者の社会復帰支援を目的に作業や奉仕活動等を行っています。

—作業内容—
箸入れ、製本、手芸品、木工品

作成されたパンフレット



さつき会との交流会風景



西・御南地区

毎年たくさんの赤ちゃんが誕生しています。育児相談の日には、35人前後の親子でにぎわいます。愛育委員は、赤ちゃんの身長、体重、胸囲、頭囲の測定をしています。また、私たちの育児経験の話をしたり、赤ちゃんをあやしたり……。少しでも、子育てをするお母さんたちの応援ができればと思ひます。育児相談が和気あいあいとしたふれあいの場となり1人でも多くの方に利用していただければと心がけています。



保健婦との個別相談



和やかな交流風景



0歳児の身体測定

芳泉・浦安地区

南保健センター内の一室、春の日差しがたっぷりの広くて明るい室内には、ベビーカーごと入れて、ゆったりとした雰囲気です。育児相談が行われています。毎月第3火曜日、お母さんたちが、赤ちゃんを連れてここにやってきました。初めて育児相談に訪れた人や希望者は、保健婦さんのアドバイスを受けます。また、愛育委員、おやこクラブの方との話し合いもあります。「これが、おやこクラブに入るきっかけになることもあるんです。」とおやこクラブのお母さん。この日も、なごやかな交流ができました。

「初めての子なので、保健婦さんに相談できて安心しました。今日も、他のお母さんにいろいろ教えてもらえて良かった。」今回で2度目というお母さんは笑顔で話してくれました。

