



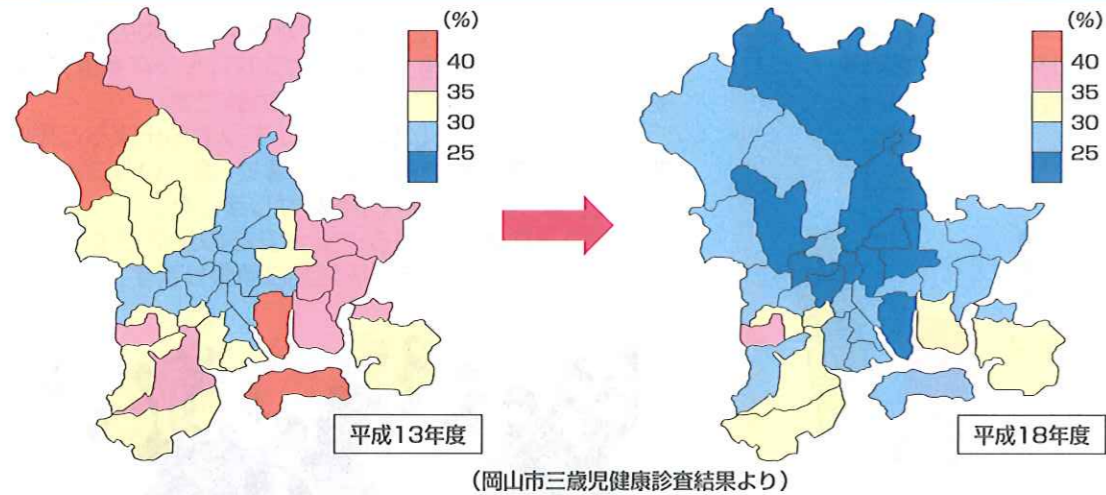
生活習慣を見直そう!!

子ども版

すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指し、国の進める健康日本21地方計画「健康市民おかやま21」（10年間）を策定しました。地域、家族、職域、行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを目指しています。今回は岡山市の子どもの生活習慣を中心にお伝えします。

むし歯のある幼児の割合

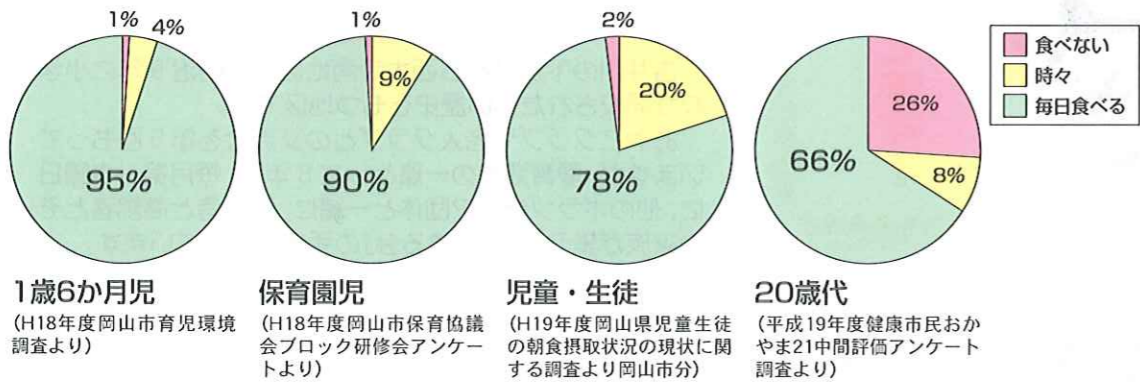
5年間でむし歯のある幼児の割合は全体的に減少しました。地域によってその割合には差があることがわかります。



むし歯も歯周病も生活習慣が原因で起こります。乳幼児期からのむし歯予防、フッ素や歯間ブラシの利用など自分にあった予防方法を身につけましょう。

朝食欠食の割合の変化

朝食は一日の体のリズムを整えるためにも重要です。しかし成長とともに朝食を食べなくなる割合は増えています。



食事は栄養バランスだけでなく楽しみながら食べることも大切です。子どもに食事の楽しさを知ってもらいながら、食事の前の手洗いやあいさつなどマナーや習慣を教えていきましょう。

乳幼児期は生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。年齢が上がるにつれ生活習慣は家庭の問題だけでなく、周りの環境に左右される部分も大きくなります。家庭だけでなく地域でより子どもが健やかに成長できるまちづくりに取り組みましょう。

地域で様々な健康づくりなまちづくりが進められています。お住まいの地域の情報（活動内容）は、岡山市保健所のホームページ（下記アドレス）に掲載していますので、是非一度ご覧になって、皆さんもその輪の中で一緒に健康づくりに取り組んでください。

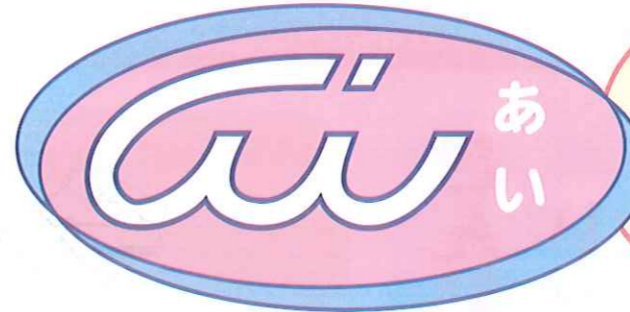
健康市民おかやま21

検索



<http://www.city.okayama.okayama.jp/hofuku/hokensyo/kenko-tsukuri/21%20newtop/21events.htm>

（訂正）情報誌ai 32号 保健所だよりのページで「岡山県の子宮がん罹患率と死亡率（2003年）」のグラフ中で罹患率と死亡率の色表示が入れ替わっていました。お詫びして訂正いたします。



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

2009.2

33

3つの願いをリボンに託して...

愛育委員会もリボンを通じてたくさんのメッセージを届けています



乳がん・虐待防止のピンバッチ

愛育委員会では、乳がん対策・エイズ予防・子ども虐待防止運動の意義に共感し、支援活動に協力しています。



エイズのピンバッチ

乳がんの早期発見
早期治療を！

何のリボンか
ご存知ですか？

エイズへの理解と
支援を！



乳がん検診受診のPR



ピンクリボン



オレンジリボン



レッドリボン



エイズキルトの作製の様子

子どもへの虐待を
なくそう！

ピンクリボンは1980年代、乳がん患者が増えつつあったアメリカで、乳がんによって亡くなった患者の家族が、悲劇を繰り返さないようにとの思いを込めて作ったリボンからスタートしました。

1980年代終わり、エイズが社会問題になってきたアメリカで、理解と支援のシンボルとしてレッドリボンが使われ始めました。

オレンジリボン運動は2004年に日本で起こった、子どもが虐待によって命を奪われるという痛ましい事件をきっかけに、二度とこのような事が起きないようにとの願いを込めて始まりました。



リボン作製風景



あ い ト ー ク

「こんにちは 赤ちゃん事業」が始まっています。写真入りの従事者証を付けた地域の担当愛育委員がお訪ねします。「はじめまして！こんにちは」と、赤ちゃんに会えるのを楽しみにしています。

玄関先でOKです

ちょっとだけお話を聞かせてください

最後の研修を終えたあと、「岡山市こんにちは赤ちゃん事業従事者証」を受け取り、10月と11月生まれの名簿をもとに各自の訪問先が決まり、早速伺いました。

〇月×日

訪問当日は赤ちゃんを抱いたお母さんが出迎えてくださいました。二人の様子をお尋ねした後、子育て支援の説明にも関心を示され、手渡した絵本も喜んでくださいました。

緊張した気持ちもほぐれ、帰るときにはお母さんから激励の言葉をかけられ、ほっとした気持ちで帰路につきました。

— 訪問日記より —

〇月×日

訪問先は二人目のお子さんで落ち着いた対応。でも、上は女の子、下は男の子なので、少し様子が違われるよう。二人の様子をお尋ねし、2冊の絵本を手渡す。差し出す絵本を見ているような仕草に驚き、思わず笑顔になる。早速お姉ちゃんは弟に読んで聞かせる。隣に住んでいるおばあちゃんも出てこられ、和やかに話がすみました。

お母さんに抱っこされて眠りだした幸せいっぱい赤ちゃんをあとに帰路につきました。



「こんにちは 赤ちゃん訪問の一光景」

— 訪問日記より —

こんにちは

赤ちゃん訪問

始まりました!

今なぜ食育?

健康で豊かな人間性をはぐくむ「食育」の重要性が注目されています。

食育では、子どものときから様々な場で食について体験し、考える機会を持たせることを目指しています。家庭や学校で楽しく食事をし、食事のマナーを学ぶことで社会性を深める機会となります。

愛育委員は栄養委員と協力し地域での食文化の伝承、地産地消の実践など食の学習会を行なっています。

平成17年 食育基本法

栄養の偏りや欠食など食環境の変化に伴い、生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくむこと「食育」を推進する制定。

平成19年 岡山県食育推進計画

食の安全・安心の確保や食育の推進「食べることを考える」ことを基礎とした人づくり、地域づくり、健康づくりを盛り込んだ計画。

現在 岡山市食育推進計画を策定中!!

安全はおいしい!

7年前からおやこ支援交流会で「安全・安心」をテーマに食育をすすめてきました。今年も12月に栄養委員の協力を得て、クリスマス・お正月に向く5品目の献立で地元の安全な野菜を使って調理実習をしました。

れんこんやごぼうなど子どもの苦手な食材でしたが喜んでよく食べ、「安全はおいしい」を実感できた交流会でした。



無農薬

地産地消

にこだわっています!

あい探訪



— 可知地区 —

～ストレッチ体操・自分に合った運動を取り入れよう～
例年継続した研修としてストレッチ体操を実践しています。地域の皆さんの健康を守ることは周知徹底していますが、愛育委員自身の健康は?人ごとのように関心が薄いようです。

楽しく手足を伸ばし、日頃動かさない筋肉の痛みを我慢しながら、椅子に座った状態のストレッチ体操は、気軽に場所もいらないので皆さんから好評です。

これならお料理をしながらキッチンでも出来ると思います。運動指導講師の熱心なご指導で、楽しいリズムに乗って久し振りに爽やかな汗をながしました。

地域のみなさんが明るく安全安心の生活ができるよう、これからもボランティア活動に頑張ります。



— 西大寺南地区 —

吉井川の下流にある西大寺南地区は、明治9年に小学校が開校された長い歴史をもつ地区です。

おやこクラブや老人クラブとの交流会を年5回もっています。愛育活動の一環として8年間、毎月第一木曜日に、他のボランティア団体と一緒に、障害者と高齢者とその家族が集う「元気のでる会」の手伝いもしています。

12月は、クリスマス会で、河本先生の体操と手品に、岡大の落研部員による「元気になるお笑いの一席」で楽しんだあと、手作りの昔なつかしい「うどんめし」におにじめとお汁を添えた昼食を食べてもらいました。



ピンク オレンジ

『乳がんをなくそう』『早期発見をしよう』マンモモデル(乳房の模型)を使って呼びかけています。実際にマンモモデルを見て触った人からは「必ず乳がん検診に行きます」という声が返ってきました。これからも多くの方に呼びかけ、啓発をしていきたいと思えます。

ピンクリボン

レッドリボン運動...こんな活動をしています!...

23団体で結成された実行委員会の一員として、リボンツリーづくりや岡山駅前でのリボン・チラシの配布などの啓発活動をしています。

子ども虐待の現状を広く知らせ、防止し虐待を受けた子どもが幸福になれることを願っています。

オレンジリボン

今年度も岡山大学学生会館での「世界エイズデー in 岡山」のイベントに協力しました。パネル・キルト等を展示し、約200人の参加がありました。年齢、性別に関係なくキルトを刺しながらエイズの話をしました。最後にレッドリボンを取りつけてキルトが出来上がりました。

レッドリボン