



生活習慣を見直そう!!

健康市民おかやま21

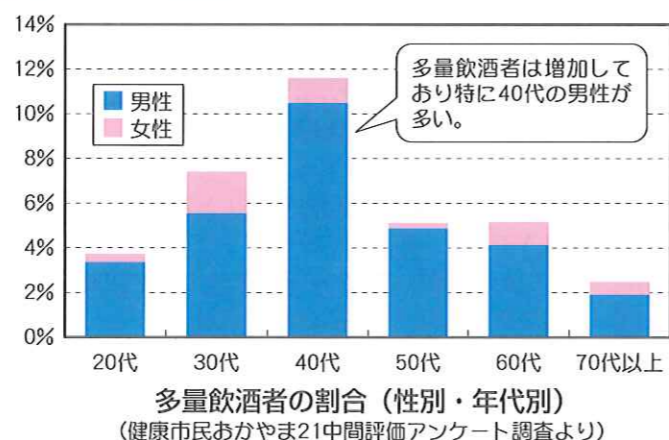
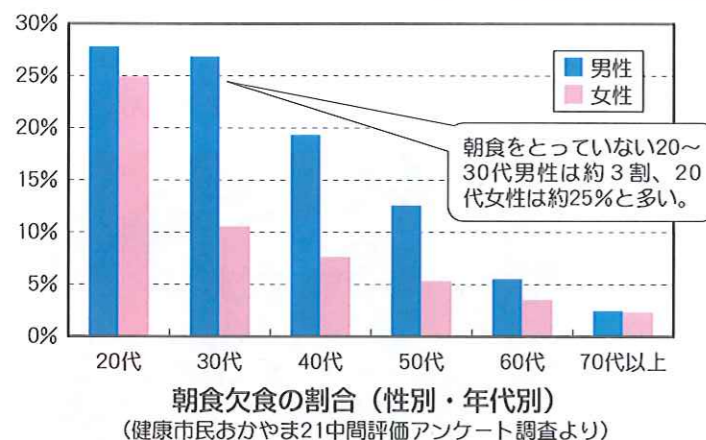
すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指した計画です。生活習慣病予防のため働き盛り世代ではこころの健康（メンタルヘルス）と運動・食生活でのさらなる取り組みが必要です！

おとな版
(若い世代・働き盛り世代)

おとなも子どもも
早寝早起き(よい睡眠)と
バランスのよい食事が大切です!

不規則な生活習慣

満腹まで食べる、偏った食事が多い、朝食を食べないなど若い世代の食習慣が乱れています。不健康な食習慣は40代50代ごろには肥満や脂質異常など生活習慣病につながります。働き盛り世代はアルコールの取りすぎや運動不足による肥満に注意が必要です。

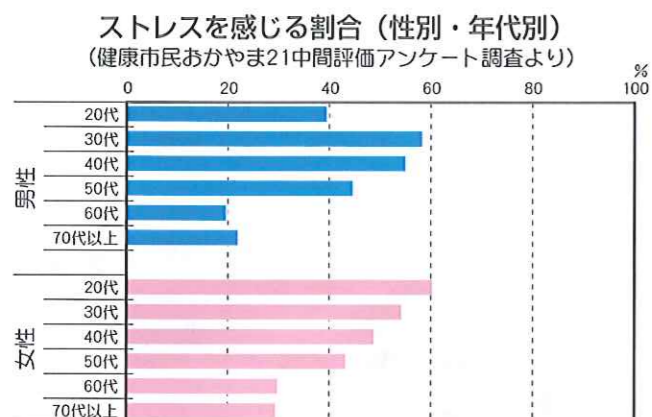


*多量飲酒者とは、一日あたり平均で日本酒に換算して3合以上飲酒する人
日本酒3合=ビール大瓶3本=ワイン600ml
=焼酎1.8合=ウイスキー180ml

岡山市のこどもの状況をみると、保育園児の10%、児童・生徒の22%が朝食を毎日食べていません。(岡山市食育推進計画より)

働き盛り世代のこころの健康

働き盛り世代はストレスを感じる割合が高く、近年増えている自殺の背景にはメンタルヘルスの不調も考えられます。自分にあった休養方法やストレス解消法を持ちましょう！



からだの不調はうつ病かも!!

体の症状が目立ち、こころの症状に気づきにくいことがあります。体調不良を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

体の症状

寝られない、起きられない、体がだるい、頭痛、めまい、食欲がない

こころの症状

やる気がでない・悲しい気分になる・おっくうになる

ストレスを上手に解消する

- ・ストレスを感じたとき相談できる相手や場所を増やす

睡眠で休養を十分とる

- ・体を動かし心地よい睡眠を誘う
- ・2週間以上不眠が続くときは専門家に相談する

こころの健康に関心をもつ

- ・うつ病やストレス・自殺予防対策を知る
- ・まわりの人の変化に気づく



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2010.2

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

36

かけがえのないいのち 大切にしていますか？

愛育委員会は、身近な頼れる存在であることを目指し地域の健康ボランティアとして、赤ちゃんからお年寄りまで心を配り活動をしています。

成人

大人としての自覚
責任ある行動を！

献血
エイズ予防

高校生

思春期
大人の入り口に立つ

いのちを育む授業

中学生

独立心と志学
失敗は必要条件

昔あそび体験

乳児期

心の核ができる
スキンシップで安心感を！

こんにちは あかちゃん訪問
すこやか相談

幼児期

集団と自分の認識
よく遊ぼう！

おやこクラブ

小学生

自立心が育つ
自分のことは自分で！



あ い と ー っ

こんにちは赤ちゃん訪問がスタートして1年を迎えました。先日もお母さんからの手紙で元気と勇気ももらいました。これからもたくさんの赤ちゃんとお母さんとの出会いを大切に続けていきたいと思います。



キラキラ かがやくいのち

赤ちゃんって
やわらかい！

義務教育の最終学年を迎えた
中学3年生に、21年度も、教育
委員会・保健所の共催事業で、
地元ボランティアの協力により
「いのちを育む授業」が、市内
4中学校（高松・京山・妹尾・
旭東）で行われました。

旭東中学校の「乳児ふれあい
体験授業」では、親子ボラン
ティア・愛育委員・おやこクラブが、ボランティアとして協力しました。

1回目は、小児科医から生命のすばらしさや、子育ての大変さを学び、愛育委員と一緒に赤ちゃん人形を使って、赤ちゃんの抱き方や寝かせ方などの練習をしました。

2回目は、赤ちゃんをつれたお母さん方に来ていただき、1回目に練習したことを体験しました。愛育委員は生徒が、赤ちゃんを安全に正しく抱いたりあやしたりできるよう助言・補助をしました。最初緊張していた生徒達も、やがて雰囲気になれ、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたりして、とても和やかな時間をもつことができました。「いのちの大切さ」「子育ての大変さ」など身をもって体験したようです。

3回目は、助産師より命の誕生にまつわる話を聞き、前2回の学習とあわせ、「自他の命・身体はかけがえのないものであり、大切にしなければならないこと」を実感したことと思います。

愛育委員として、これからも貴重な体験学習に協力していきたいと思います。



「いのちを育む授業」

中学生初体験！

インフォメーション！ 「8020の里賞」受賞 (歯の健康づくり表彰)



岡山市愛育委員協議会は平成21年11月に静岡市で行われた「すこやか親子21全国大会」において、むし歯予防や歯の健康への取り組みが優れている団体として優秀賞を受賞しました。

おかあさんわかってね！

—赤ちゃんの6つのお願い—

- 1.空腹 おっぱいをください
- 2.不快 おむつがぬれて気持ち悪いのです
- 3.不適温 寒いです・あついです
- 4.不自由 ふとんが重いです・服がきついです
- 5.苦痛 おなかが痛い！背中がかゆい
- 6.孤独 ひとりぼっちでさみしいのです
だっこしてください

～平成20年 母子保健研修会 資料より～

好評につき、引き続き4ヶ月までの
赤ちゃん写真を募集します！

送り先：〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市愛育委員協議会事務局
※写真のみ掲載し、送付した写真は返却できません。



あい探訪



富山学区

11月に第7回富山文化まつりが公民館と小学校の体育館で開催されました。

「みんなで広げよう 人の和 文化の輪」をテーマにかかげ盛大に行われました。今年は新型インフルエンザの流行もあり愛育委員が会場入口で3000人をこえる方々に消毒スプレーをし、予防をよびかけました。

また「健康市民おかやま21」のブースで子供たちを対象に野菜のアンケートやあめのつかみ取り、ふうせんのプレゼントを行い食の大切さを伝えました。

これからも行事に積極的に参加し地域の皆さんに愛され頼られる愛育活動を進めてまいりたいと思います。



操南学区

私たちの学区は乳幼児のむし歯が多く、おやこクラブやのびのび広場ではみがき指導・フッ素洗口・紙芝居等いろいろ取り組みましたが、なかなか減少しませんでした。

そこで幼稚園と話し合い、お弁当の後フッ素洗口を実施することにしました。

3年ほど減少して喜んでいたら今年また増加…これは大変と言うことで、「健康市民おかやま21」の人達と共催で「翔たけ操南ふれあいまつり」の健康テントで、歯科医師による「歯科相談」・RDテスト（むし歯菌の検査）・フッ素洗口を行いました。

たくさんの親子が参加し、行列のできる程でした。このような催しを通じて歯の健康に気をつけるようになってくれればと願っています。



愛育委員は生後4ヶ月までの赤ちゃんのいる家庭に絵本をもって伺う「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。

こんにちは 赤ちゃん訪問 南区編 レポート！

西地域

H20.10～H21.9までの1年間

生まれた赤ちゃん213人をのべ168人の愛育委員が訪問し、会えた割合は97.7%でした。赤ちゃんを抱いて出てきて顔をみせてくれるお家が多いです。
お兄ちゃんお姉ちゃんがいる場合は、玄関先で歓迎を受けてとてもにぎやか。私達も心温かくなります。

南地域

生まれた赤ちゃん557人をのべ291人の愛育委員が訪問し、会えた割合は95%でした。市内でも赤ちゃんの出生数が多い地域です。
なかなか会えないお宅もできるだけ足を運んでいます。何度目かでお母さんと赤ちゃんの笑顔に会えた時はとてもうれしい！！

留守中に愛育委員さんの連絡カードが入ってたわ。何を聞かれるか緊張するわ！！

「こんにちは、はじめまして！」と伺います。気軽に会って下さいね。赤ちゃんにも会えたらうれしいです！

