

# がん検診実施期間がのびました!!



岡山市の死因トップは「がん」です。検診を受けて「がん」から体を守りましょう!

**対象** 職場などで健康診査を受ける機会がなく、下表に該当する方 **期間** 6月1日～12月31日

**場所** **集団検診**：市内各地を検診車で実施（詳しくは広報誌、岡山市保健所からのお知らせ等をご覧ください。）  
**個別検診**：市内の医療機関（岡山大学病院は除く。他にも実施していない所や予約制の所がありますので事前に医療機関に確認してください。）

**持参品** 健康手帳と健康診査カード（お持ちでない方は事前に保健所等で交付を受けてください）

	料金	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	65歳	70歳	75歳～
胃がん検診	個別検診 3200円								
	集団検診 1000円								
肺がん検診	個別検診 900円								
	集団検診 0円								
大腸がん検診	1100円								
乳がん検診(女性のみ)	視触診 800円		視触診のみ	偶数年齢は、視触診とマンモグラフィ併用			64歳	視触診のみ	
	マンモグラフィ併用 2500円								
子宮がん検診(頸部)(女性のみ)	2100円	偶数年齢のみ					66歳	偶数年齢のみ	
前立腺がん検診(男性のみ)	900円								

若い世代の子宮頸がんが増えています。頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)が関係しており性行為で感染します。感染しても免疫力でウイルスが排泄されますが「消えず」に感染が持続すると頸がんになる危険性があります。

- ★対象者の年齢は平成23年4月1日時点でご確認ください。
- ★次の方は無料になります（前立腺がん検診は除く）。
  - ・70歳以上（昭和16年4月1日以前生まれ）
  - ・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
  - ・市民税非課税世帯員（世帯全員が非課税）または生活保護受給等世帯員で、事前に保健所等に申請して無料券（平成22年度用）をお持ちの方
- ★各検診（地区での胃・肺の集団検診を含む）は年に1回しか受診できません。同じ検診を2回以上受診した場合、実費を全額支払っていただくことがあります。
- ★期間終了間近になると、混み合ったり予約がとれない医療機関がありますので、できるだけ早めに受診していただくようお願いいたします。
- ★子宮体がん検診を希望の方は医療機関にお問い合わせください。

## 特定健診

### ◎岡山市国保に加入している40歳以上の方へ!

メタボリックシンドロームに重点をおいた特定健康診査を実施します。ぜひご利用ください。

- 対象** 40～75歳未満の国保加入者 **持参品** 受診券\*、保険証、（あれば）昨年度の健診結果通知表
- 料金** 40～69歳=2,000円、70歳以上=500円（40～69歳の市民税非課税の国保世帯の方には、自己負担金が半額になる助成券制度があります。詳しくは受診券に同封のチラシをご覧ください。）
- 期間と場所** 上記がん検診（個別検診）と同じです。 \*受診券は5月末に郵送。5～10月に国保加入した人には翌月下旬に郵送予定

### ◎岡山市国保以外の医療保険に加入する40～75歳未満の方へ!

協会けんぽ等に参加する40～75歳未満の本人・扶養者の方は、ご自分の加入する保険へお問い合わせください。

## 健康診査

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方と、生活保護等受給者の方を対象とした健康診査を実施しています。

詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】 岡山市保健所健康づくり課 086-803-1263



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

2010.6

37

# 広げよう! 精神保健 理解と認識の輪

## 只今普及・啓発活動のリレー 続行中!!

平成8年よりスタートした「精神保健啓発事業」は、本年度から南区南地域にバトンタッチされました。各地域様々な思いで、創意工夫、試行錯誤を繰り返してそれぞれの3年間を取り組んできました。これからも、さらなる意識の向上をめざし、息の長い啓発活動を続けていきます。

### 「精神保健啓発事業」とは?

(正式名称「精神障害者社会参加普及啓発事業」)  
 こころの健康や精神保健に関する学習会、施設見学・作業所実習などを通して地域での精神障害への理解を深めることを目指した事業です。

南区  
南地域  
H22～

今年度から取り組んでいくにあたり、地域地区単位でいろいろな場面を想定中です。互いに連携を取り合って、密度の高い活動を進めていきたいです。

中区  
中地域  
H19～21

3年間の活動で終わるのではなくこれから各地域でできることを続けていきたいと思えます。

東区  
東地域  
H8～12



現在も、「さつき会作業所」の支援と、当事者と愛育委員との交流会を続けています。

南区  
西地域  
H13～15



啓発事業に関わって7年経過しました。今でも「愛月の会」を中心に当事者の方達と関わりを持っています。

北区  
北地域  
H16～18



今も取り組みを継続しています。昨年度は講演会を開催し、改めて地域へ広げていく必要性を感じています。



幼い子のかなしいニュースを聞きますが、同じ地域に住む人として愛育委員はもちろんみんなで声かけ合って、暮らしやすいまちにしたいですね。



# 共にあゆむ地域をめざして

精神保健啓発事業に関わって 気づかされたこと 見えてきたもの… 中区中地域の3年間

こころの病気は誰にでも起こり得る!?

1年目

- 専門家を招いて講演会
- 「ばるスペースMOMO」※にて実地研修  
※精神障害者小規模通所授産施設
- 自主制作映画鑑賞と監督の講話

2年目

- 専門家を招いて講演会
- 作業所の先生たちのシンポジウム
- 各作業所との交流と見学会

3年目

- 講演とグループワーク
- 映画「精神」鑑賞
- 研修会で当事者の体験談を聞く

作業所などで懸命に働く姿にふれたり、生の声を聞かせていただき、とても親しみを覚えるようになりました。

声

この事業に関わっていかかったら、精神的に落ち込んでいる人がこんなに多いということにも気が付かなくなりました。

周囲のほんの少しの思いやりや手助けで、障害があっても社会参加できることを知りました。これからは作業所などにも協力していきたいです。



活動をまとめたリーフレット

私たちが健康で暮らすには、心と体の調和が大切です。けれど、体にくらべ心の健康は後回しにされがちです。目に見えるものと見えないものの差でししょうか?

3年間、この精神保健啓発事業に関わることができて、今まで見えてなかった部分、知らなかった存在の方々が見えるようになりました。いつでも誰でも、心の健康を病むことがあるということ、家族が、友人がそうなった時に少しでも支える力を持ち続けられる私たち一人ひとりでありたいと思います。

- いま大切な人(大切なこと)
- 話をひたすら聞く(聞き上手になろう)
  - 「がんばれ!」の励ましは言わないで
  - 何かしてあげようと手を出しすぎないで
  - 声かけや挨拶をしよう
  - 一緒に考えよう
  - 良いところを認めよう
  - 困った時には、専門家に相談しよう

政令指定都市岡山誕生から1年…

岡山市愛育委員協議会も岡山県愛育委員連合会から

## 独立しました!

長年の愛育委員活動の歴史も時代のながれとともに変遷しています。岡山市愛育委員協議会は昭和40年に結成され、43年より岡山県愛育委員連合会に加入し、ともに活動してきました。平成21年4月に「政令指定都市・岡山」が

気分一新のスタートです!

誕生したことにより保健行政とともに歩んできた協議会組織も今年度より独立することになりました。今後とも健康づくりボランティアとして研修を重ね、地域のみなさんのお役にたてるよう活動を続けていきます。



## 赤ちゃん訪問

H21.4~H21.9 までの半年間

北区編

### 中央地域

誕生:974人 訪問愛育委員:のべ624人 会えた割合:84%

区制となり4学区が加わって、赤ちゃんの出生数が一番多い地域になりました。最近、「こんにちは赤ちゃん事業」を皆さんが知って下さり、訪問を心待ちにしているお母さん方が増え、赤ちゃんと対面出来ることが多くなりました。毎月、赤ちゃんに会えるのを楽しみに喜んで訪問させて頂いています。

### 北地域

誕生:385人 訪問愛育委員:のべ352人 会えた割合:90%

合併により2中学校区(御津・建部)が加わって、地域の面積は岡山市全体の約半分です。一人の赤ちゃんに会うために遠くまで足を運んでいる人もいます。学区により出生数に差がありますが訪問率も高く、子どもの少ない学区では、その後の訪問も続いています。また、外国籍の方も多く母国語の訪問カードを使用していることもあります。

Hello! baby

大好評!!

4カ月までの赤ちゃんの写真送ってください!!  
まだまだ受け付けてます!



## あい探訪

こ 都 学 区

古都をもっと知り、親しんでいただくため、「古都の子どもを育てる会」が毎年1月に、「古都ふるさとカルタ大会」を行っています。小学生から誰でも参加でき、名所・旧跡・産業等を詠んだオリジナルのカルタで、我がまちを知り、大切にしようとする心を持ってもらうのが目的です。

愛育委員はこれに協力して、うどん作りの担当をしています。冬の体育館はとても寒いので、温かいうどんは大変喜ばれています。

ぶどうの里や矢津古墳群などの札が詠まれるこの大会に参加した方は、古都のまちがなんだか少し違って見えてきます。



け し こ や ま 芥子山学区

2つの学区が分離統合して生まれた芥子山学区の愛育委員会も、30年目を迎えました。

ヘルスポランテアである愛育委員として、年10回の定例会で色んな研修を行っています。その1つに、「健康市民おかやま21」の中の3分野(運動・こころ・歯)があります。これらは回覧でお知らせし、地域の人に参加を呼びかけ、希望者は愛育委員と一緒に勉強しています。

中でも「こころの健康」で取り上げているボディーターク(body talk)は、誰でも手軽にできる自然体運動で、心身を解放でき、参加した人に喜ばれています。

これからも、健康づくりの研修に参加する地域の人々の輪を広げていきたいと思っています。

