

さあ！楽しい「一歩」からはじめよう



参加無料 対象 岡山市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

# OKAYAMA ハレ活 プロジェクト



専用のアプリを利用して、楽しみながら健康になれるポイント事業、

## OKAYAMAハレ活 プロジェクト

誰もがいつもの日常のなかで、  
小さな行動を楽しく積み重ね、  
気づけば心身ともに健康に！

アプリの登録方法や事業  
の詳細は公式 HP へ



※アプリの登録には団体連携コード **g-okayama** の  
入力が必要です。



※歩く・食べる・地域イベントへの参加、健康セルフチェックなど

Check! アプリ内で声を掛け合いながら歩数を競うウォーキングイベント『みんなで歩活』のエントリーを、10月2日～10月31日まで受付中。ぜひご参加ください。

お問い合わせ OKAYAMAハレ活プロジェクト事務局 ☎050-3093-4278 (平日10時～17時)

### 高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

令和5年度対象者の接種期間は令和6年3月31日までです。ただし、各協力医療機関が肺炎球菌予防接種を行う日に限る。

- 対象者** 23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、①又は②に該当する岡山市民
- ①年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人
  - ②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する人



**場所** 県内の委託医療機関(要予約) **期間** 令和6年3月31日まで

**自己負担額** 3,670円(減免制度あり)

**問い合わせ先** 保健所感染症対策課感染症対策係 電話 086-803-1262 FAX 086-803-1713



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2023.10  
75

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



# 子育て応援 続けてます！



のんびり のびのび 大きくな～れ！



愛育活動は、母子保健から始まりました。その後対象が赤ちゃんからお年寄りまでと広がりましたが、「こんにちは赤ちゃん訪問」「さんさん育児相談」「おやこクラブとの交流」など、地域の子育てをいつも応援しています。



## こんにちは赤ちゃん事業

岡山市に住民登録された生後4ヶ月までの赤ちゃんを、地域の愛育委員が絵本を持って訪問し、子育てを支援する事業です。



# 9万人目の赤ちゃん誕生!

平成20年12月から始まったこの事業が令和5年7月に9万人目を迎えました。9万人目の赤ちゃんは、南区妹尾の赤ちゃんです。機嫌のいいとてもかわいい赤ちゃんに出会うことができました。1人目のお子さんの時とは違う絵本でとても喜んでもらえ、和やかに2人の子育ての様子などお話できました。

愛育活動の中で、子育ての不安を話されるお母さんにも出会います。私たち愛育委員や保健師さんの存在を知っていただき、少しでも安心して子育てができるよう地域で見守っていきたいと思います。

## 98学区地区 会長研修会

## 大腸がん検診について一緒に考えてみましょう



頼藤 貴志先生

岡山大学大学院  
歯薬学総合研究科  
疫学・衛生学分野

がんの死亡数は増加しており、部位別で見ると大腸がん死亡は**男性で2位、女性で1位**を占めています。身近な問題として、改めて早期発見の重要性を学びました。

## 大腸がんの症状は?

早期は無症状のことが多く、進行すると、肝臓・肺・リンパ節などへの転移や他臓器への浸潤をきたします。

大腸がん(予後)		
10年生存率はステージ1では80.4%と高い	ステージ1	80.4%
	ステージ2	69.2%
リンパ節転移あり	ステージ3	60.9%
遠隔転移あり	ステージ4	11.2%

出典:国立がん研究センター「院内がん登録 2010年10年生存率集計」  
[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/report/hosp\\_c/hosp\\_c\\_reg\\_surv/pdf/hosp\\_c\\_reg\\_surv\\_10\\_2010.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/hosp_c/hosp_c_reg_surv/pdf/hosp_c_reg_surv_10_2010.pdf)

## 治療方針

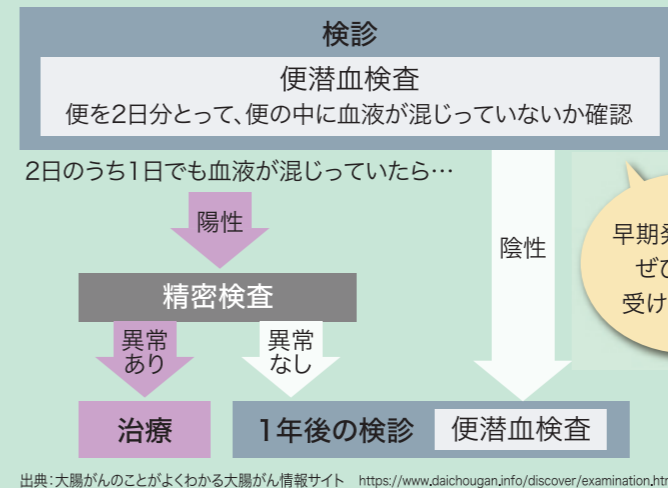
早期ステージ(ステージ1まで).....内視鏡治療  
それ以上のステージ.....外科治療(手術)  
化学療法(抗がん剤治療)

## 大腸がん検診について

大腸がん検診(便潜血検査)を受けることで大腸がんによる死亡を約70%減少させるとの研究データもあります。

出典:国立がん研究センター  
「多目的コホート研究(JPHC Study)大腸がん検診受診と大腸がん死亡率との関係」  
<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/297.html>

## 大腸がん検診の流れ



出典:大腸がんのことがよくわかる大腸がん情報サイト <https://www.daichougan.info/discover/examination.html>

### 4年ぶりに開催! わくわく子どもまつり in岡山ドーム

11/5日

10:00~15:00

岡山ドーム・北長瀬未来ふれあい総合公園



H31年のブスの様子

愛育委員は、伝承昔遊び「お手玉で遊ぼう!」のブースを設けます。色とりどりのお手玉で、親子のみなさんと楽しい時間をもちたいと思っています。愛育委員が作った「お手玉2個」のプレゼントもあります。



「お手玉の歌」

ちびっこのみなさん  
あそびにきて  
くださいね!

## aw探訪 part II

市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

愛育活動は状況に応じて感染対策をして行っています。

## 岡南学区

「元気ハツラツ長生き岡輝21」ウォーキング大会の下見をしました。コースは岡輝公民館を出発し、奥田公園・下中野の遊歩道・新保へ続く高架橋を渡り、終点は岡山臨港鉄道岡南新保駅跡です。約2時間、天候もよく気持ちもよく楽しく歩き、高架橋から見る山々の美しさに驚きました。今年の開催は11月24日(金)です。老若男女問わず大勢に参加いただき、交流を深めながら歩きたいと思います。



## 富山学区

富山学区は操山山系の南に位置し、多くの古墳もあり学区全体が歴史と自然の宝庫といえます。毎年7月には、愛育委員の中の防災士による防災についての研修を開催しており、風水害や地震への知識を深めたり、災害への備えについて話し合ったりしています。今年度は自身の家庭環境なら何を備蓄すればよいかを各自考えました。その他にも、自分自身や家族・地域全体の健康について学んでいます。



## 西大寺学区

「はだかまつり」で有名な西大寺学区。年に1回、各団体が協力し小学校で「ごふくまつり」が行われます。昨年は「肺がんモデル」を使い、実際に見たり触ったりしてもらった事で、肺がんの恐ろしさに気付いてもらう事ができました。クイズ形式で肺がんの説明をすると、どの年齢の方々にも分かりやすかった様です。今後も健康の大切さを伝えていきたいと思っています。



## 芳明学区

2人に1人が、がんにかかると言われていています。これを受け、活動は「がん検診受診の啓発活動」を主体に行っています。地域や他団体とのイベントで、啓発用のティッシュや風船を配布し広く検診を呼び掛けたり、「四者交流会」や「幼稚園訪問」では、お母さんたちに「マンマモデル」\*を使って、乳がん体験をしてもらっています。この地道な活動を、これからも愛育委員一丸となって続けていきたいと思っています。



\*乳がん触診モデル