



「けんしん」へ行こう！ ～ 私のために、家族のために～

岡山市では6月から「けんしん」が始まります。
期間後半は大変混み合いますので、**早めに受診しましょう!!**

実施期間：令和6年6月1日～12月31日（実施医療機関の休診日を除く）

岡山市のけんしん		
種類	対象者	内容
がん検診	職場などで検診を受ける機会のない方（該当年齢あり）	肺・大腸・胃・乳・子宮頸がん検診、 肝炎ウィルス検査
国民健康保険 特定健康診査	40～74歳の方 （岡山市国民健康保険加入者）	からだの状態を確認する 基本的な健診 *岡山市国民健康保険以外に加入の方は、 加入する健康保険にお尋ねください。
国民健康保険 35歳からの健康診査	35～39歳の方 （岡山市国民健康保険加入者）	
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療加入者	高齢者の健康寿命延伸のための 健診
生活保護等受給者 健康診査	生活保護等を受給している 40歳以上の方	からだの状態を確認する 基本的な健診

（年齢は年度年齢で令和7年3月31日時点の年齢）

対象者、検査内容、料金、持参するもの、
実施医療機関等の詳細は、愛育委員等が各戸配布する
「けんしん・予防接種ガイド」や岡山市HPをご確認ください。



岡山市けんしん

お問合せ 岡山市けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

子宮頸がん(HPV)ワクチン接種はお早めに

詳しくは、こちらからご覧ください▶

定期予防接種の対象は小学6年生から高校1年生相当の女子です。
HPVワクチンの積極的な勧奨を差し控えていた時期に定期接種の対象だった、平成9年4月2日から
平成20年4月1日生まれの女性に対するキャッチアップ接種は令和6年度で終了します。



保健管理課
からの
お知らせ

【もしもの時の豆知識】もし、家屋が浸水したら…

近年、大雨が原因で家屋の浸水被害が各地で発生しています。
家屋が浸水すると、細菌やカビが繁殖しやすくなります。
感染症予防のためのポイントは「**清掃と乾燥**」です。



床下浸水したときの対応は？

- 1 床下や家の周辺にある不要物や汚泥等を片付ける。
 - 2 床下に水が溜まっている場合は、雑巾やポンプ等で吸水・排水し、可能なところは、水で洗い流す。
 - 3 その後扇風機等で乾燥し、よく乾かす。床下や庭など屋外の消毒は不要！
- 床上浸水の場合は、食器や屋内の手に触れる場所は、消毒が必要となることがあります。詳細は市HPへ

浸水した
家屋の
衛生対策



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 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2024.6
77



わくわく

どきどき

いっぱい

あそぼ

おすすめスポット
北長瀬 見晴らしの丘公園



おやこクラブで
遊びに行ってます!

あい
トーク

母子保健からスタートした愛育活動も、時代の変化とともに、あらゆる世代を対象とした活動へと広がってきました。愛育委員の中にも、近年、男性の参加が多くみられるようになり、地域の中で一緒に楽しく活動しています。

愛育活動は男女問わず
活動できます!

健康市民おかやま21 第3次

「個人の行動と健康状態の改善」について考えよう! パート 1

健康市民おかやま21(第3次)のスタートにあたり、「個人の行動と健康状態の改善」の取り組みを3回に分けてお届けします。
今回は生活習慣の獲得・改善(6分野の健康づくり)のうち、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」(左下図の★の項目)について取り上げます。

健康市民おかやま21(第3次)全体像

ビジョン すべての市民が健康*で、心豊かに生活できる持続可能なまち

*完治できない病気、加齢、障害などの身体的な課題を抱えていたとしても、生きがいを持ちよりよく生きること
Positive Health Okayama(PHO)の概念を含む

上位目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の獲得・改善 (6分野の健康づくり)	生活習慣病の発症予防・ 重症化予防	生活機能の 維持向上
★(1) 栄養・食生活 ★(2) 身体活動・運動 ★(3) 休養・睡眠 (4) 飲酒 (5) 喫煙 (6) 歯・口腔の健康	(1) がん (2) 循環器疾患 (3) 糖尿病 (4) COPD (慢性閉塞性疾患)	(1) こころの健康づくり (2) 身体機能の維持 (3) 社会活動・参加

社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持向上

自然に健康になれる環境づくり

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

政策的アプローチ

多様な主体(産・官・学・金・言)^{※2}によるアプローチ
ライフコースアプローチ^{※1}

地域でつながり、高めあう市民の主体的な健康づくり

※1 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり ※2 産:企業、官:行政、学:教育、金:金融、言:マスコミ

栄養・食生活

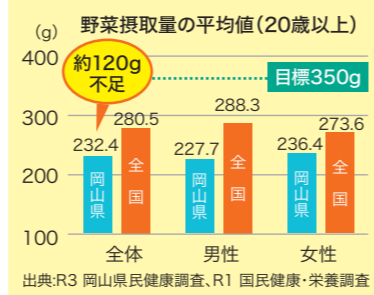
Q 何が不足していますか?
何に気がついたらいいですか?

岡山市では、小学生や40～60歳代の方で肥満の方が増えている一方、20～30歳代女性や高齢者でやせが増えている傾向があります。肥満はがんや2型糖尿病などの生活習慣病との関連が強く、また若年女性のやせは骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連があると言われています。高齢者のやせは肥満より死亡率が高くなると報告があります。岡山県の野菜摂取量は全国平均を下回っています。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事による栄養摂取で、良好な栄養状態を保ちましょう。

「ベジ・ファースト
OKAYAMAプロジェクト」
が始まります!

みんなで取り組んで健康になりましょう!

- 食事の時は野菜から食べましょう
- 一日350gを目指しましょう



身体活動・運動

Q 一日どれくらい歩いたらよいですか?

30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人を運動習慣者といいます。健康市民おかやま21の市民アンケートから、65歳以上の運動習慣者が減っていることがわかりました。身近で行える運動でウォーキングがあります。一日の歩数は、成人は8,000歩、高齢者は6,000歩を目指しましょう。

出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)

休養・睡眠

Q どれくらいの睡眠時間が適正ですか?

日本人の睡眠時間は諸外国と比べて短く、さまざまな睡眠問題が慢性化すると、生活習慣病や精神障害等の発症リスクが上昇したり、症状が悪化することがわかっています。成人は6～9時間以上、高齢者は6～8時間、小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠を目指しましょう。また、質の良い睡眠のために、食生活や生活習慣、寝室の環境等を見直しましょう。日中は活動的に過ごし、こどもは夜ふかしをしないようにしましょう。

出典:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

健康市民おかやま21 2/18日 シンポジウム さん太ホールにて開催

「健康市民おかやま21(第2次)の活動成果と今後取り組みたいこと」をテーマに、6地域が動画・寸劇など工夫をこらした実践発表を行い、その後、健康な地域づくりについてシンポジウムを行いました。200人を超える参加があり、第3次計画に向けて士気が高まりました。



能登半島地震義援金



ご協力ありがとうございました

3/19愛育委員、栄養委員から募った義援金を、それぞれ日本赤十字社 岡山市地区本部長の大森市長を通じて日本赤十字社 岡山県支部にお渡ししました。(愛育義援金総額 942,297円)

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。

御野学区

毎月発行している「健康便り」は566号(12月現在)となり、地域の方が楽しみにしています。年11回の定例会では、地元ゆかりのある方などを講師に迎え、バラエティーに富んだ講座を開催しています。12月は御野幼稚園の子どもを迎え、歌や踊りを披露してもらい、かわいい園児たちの様子に癒されました。



財田学区

財田は東岡山駅の南西にあり、その昔「財(たから)の村」と言われた地域です。2月に健康市民おかやま21のメンバーと一緒に、財田小学校の5年生に「喫煙予防教室」を開きました。タバコの煙に含まれる有害物質の知識や、先輩や友人から勧められても、はっきり断る技を知ってもらいました。「家族にもタバコは身体に良くないよと話す」と約束してくれた笑顔。健康への関心が深まってゆくのが感じうれしかったです。



太伯地区

岡山市の東の端に位置し、梅まつりが行われる神崎梅園があり田園も広がり豊かな地域です。高齢化率は40%超え。反面、赤ちゃんの出生数は年間10名程に留まっています。少ない赤ちゃんを地域で大切に育てたく、「子育て広場」と協力し「赤ちゃんサロン」を年12回開催しています。育児の相談はもちろん、コーヒータイムでほっと一息してもらいお母さんを笑顔にしようと努めています。



小串学区

2月の定例会は、保健師さんによる「心の健康の話」でした。「こころのポケットブック」をもとに、自分自身の心の状態や周りの人の変化について、小さなサインを見つけるためのチェックリストを試してみました。規則正しい食事や適度な運動を心がけ、楽しみを見つけてストレスをため込まないようにする「こころのお手入れ」の大切さを実感しました。今後も研修で身につけた知識を地域で活用していきたいと思ひます。

