

自殺により亡くなる人の数は、全国で平成10年度以降、連続して3万人を超えており、国の課題にもなっています。岡山市では、うつ病対策を含めた自殺予防対策を、関係機関等と連携を図りながら推進しています。地域の人々（People）が年齢、性別、立場を超えて様々なしくみ（System）でつながる（Link）。思いやり、助け合い、支え合い、絆を深め、誰もが住みやすい地域をつくり、自殺予防につながるように…そんな願いをこめてロゴマークを作成しました。



あなたはストレスをためていませんか？ ストレスチェックにチャレンジ！

下記の8項目の質問でこころの健康度(うつ)をチェックしてみましょう！ 最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある 注：「ほっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などは該当しません	
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例：家族の死、親戚・近隣の人の自殺・自分や家族の病気など	

2週間以上、ほとんど毎日続いており、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。

専門家へ相談しましょう

(厚生労働省うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにーより抜粋)

相談窓口

岡山市こころの健康センター	086-803-1274
岡山市保健所健康づくり課 精神保健係	086-803-1267
北区中央保健センター	086-803-1265
北区北保健センター	086-251-6515
御津分館（御津支所総務民生課）	0867-24-1111
建部分館（建部支所総務民生課）	0867-22-1112
中区保健センター	086-274-5164
東区保健センター	086-943-3210
瀬戸分館	086-952-2892
南区西保健センター	086-281-9625
灘崎分館（南区役所灘崎保健福祉室）	08636-2-3146
南区南保健センター	086-261-7051
障害者生活支援センター	0867-22-5200

“けんしん”を受けましたか？

けんしん期間は、平成23年6月1日～平成23年12月31日です。期間の後半は、混雑しますのでお早めにご受診ください。

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

2011.10

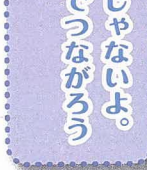
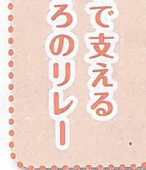
発行 岡山市愛育委員協議会
事務局 〒700-8546 岡山市北区豊田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

笑顔 笑顔 笑顔 笑顔 笑顔 笑顔

いっぱい笑顔の地域社会をめざして

いつまでも住み続けたい町

誰もが、そう思える地域をめざして、各地域の「健康市民おかやま21」推進団体が独自のキャッチフレーズを制作し、啓発活動に取り組んでいます。



北区中央地域

みんなで支える
こころのリレー

東区東地域

ひとりじゃないよ。
みんなでつながろう

南区西地域

あなたの笑顔が
こころをひらく

中区中地域

こころのふれあい
しませんか

北区北地域

つながりこころ
地域のきずな

南区南地域

笑顔いきいき南向き
人を支える
地域づくり



各地域の「健康市民おかやま21」推進団体は、様々な組織が集まり、健康づくり運動をすすめています。

愛育委員会もその構成団体の一つとして、イベントや健康講座等を一緒に開催しています。

身近なところから少しずつ

地域の輪話を広げていこう!



北区北

北地域では、各中学校区毎に「健康市民おかやま21」推進のための会議を開催しており、愛育委員会も、その推進メンバーの一員として活動しています。

昨年度より、「つなごう ころ 地域のきずな」を合言葉に地域の啓発活動を実践しています。その1つとして、ポスターをつくり、公民館や町内の掲示板等皆さんの目にとまりやすい場所に貼り、「こころも病気になるす ひとりで悩まないで…」というメッセージを伝えています。

また、こころの病気を正しく理解してもらえよう、今年度は数回の研修会を行い、今後につなげていきます。

南区南

「健康市民おかやま21」推進委員会「いきいき南グループ」を軸に、昨年からこころの健康を中心に取り組んでいます。こころメーター(唾液アミラーゼモニター)の購入もその一環で、各地区の健康講座などで活用。ストレス度が数字ですぐ示される手軽さもあって好評です。

また今回も、地域交流を兼ねて、愛育委員の定例会に近隣の方々の参加を募り、一緒に薬について学びました。その後、岡山発祥の競技ディスクを老人会の方の指導で行い、会場中おおいに盛り上がりました。

みんながこの地で楽しく快適に暮らせるように、小さなふれあいの積み重ねを大切にしていきたい…。これからも、情報の発信や地域の交流を積極的に行っていきます。



ディスクとポイント

「ここに心と体の
お薬だ」

目が笑って
心が笑って
今日も健康

あったかい
こえかけ
うれしいな

「ありがとう」
心をつなぐ
愛のこぼれ

東区東

東区地域実行委員会による大きなイベントが、年2回行われています。1つは、うつ病や命、広くこころの健康づくりのためのつどいです。もう1つは、保健センターでの「健康市民おかやま21」の啓発活動です。また、こころの健康に関する標語を募集し、入選作でしおりを作り、地域の行事等で配り、PRにつとめています。

各中学校区では、地域の人々のふれ合いができる健康関連行事を計画・実行しています。

愛育委員会独自としては、25年間続いている月2回の作業所でのボランティア活動と、年1回行う当事者との交流会があります。

これからも、「健康市民おかやま21」の推進に向けて活動を続けていきます。

自殺予防キャンペーン

愛育委員も協力しました!!

全国の自殺者数は、平成10年から連続で3万人を超えています。毎年9月10日を「世界自殺予防デー」としており、岡山市でも9月13日に、自殺予防街頭啓発キャンペーンがJR岡山駅前(東口)で実施されました。愛育委員も、このキャンペーンに協力し、啓発グッズを配布しました。



あい探訪



伊島・津島学区

地元にお住まいの岡山大学名誉教授黒田重利先生をお迎えして「ボケてたまるか」と題した講演会を京山公民館で開催しました。160人という予想以上の参加があり、みんなの関心の高さにびっくりしました。

65歳以上の認知症は7人に1人とも言われています。認知症にみられる症状は身だしなみを気にしなくなったり、女性は化粧をしなくなる。「今日は何月何日?」「何をしにここに来たかな?」とだんだん進んで行くそうです。

認知症は脳の病気ですが防ぐには、新聞を声に出して読んだり、日記を書いたり、暗算しながら買い物をする。楽しくしゃべりする。散歩をする。そのうえ良い食生活をする。すべて脳を働かせ考えながら生活する事が大切なようです。

心も体も健康に過ごすには、毎日の生活習慣に気をつける努力が大切で「ボケてたまるか!!」と、楽しく毎日を過ごしたいと思う、わかりやすい講演でした。



福渡・鶴田・竹枝・上建部・建部地区

地域の声かけ活動の他に、子育て支援行事に積極的にかかわるグループ「すみれ会」を設けて、つながりを大切に活動を行っています。

先日は、愛育委員会と栄養改善協議会が特徴を活かし「おやこのつどい」を行いました。地元愛育委員が個別に担当し、手遊びや障害物遊びなどを親子で楽しみました。また、家庭では行うことが少なくなった伝統行事の笹かざりも一緒に作り、持ち帰ってもらいました。栄養改善協議会には、食育の話や、手作りの牛乳くず餅と、しそジュースを用意していただくなど、好評でした。

また、高齢化の進む中で、積極的に地域交流を図っていたらこうと、区長協議会が中心となり、各組織の方と一緒に、小単位での健康教室を実施しています。

これからも、地域の方々の健康のお役に立てるよう、活動を続けていきます。



赤ちゃん訪問♥はじめての訪問から2年半…

里帰りの産から戻ってき方頃は、家事と育児に追われる毎日でした。

生後1ヶ月を過ぎずおんがから泣き止まずることが度々あり、周りは、同じように子育てをする友人も、頼れる人もおらず、不安と孤独を感じていました。

睡眠不足で心身とも疲れて…そんな中、愛育委員さんが訪ねて来られました。

「お母さん、よく頑張っているね」との一言に張り詰めていた気持ちが晴れました。

そんな我が子も、子育て広場『わらべ』では歌やダンスで周りの人を笑顔にしてくれる人気者です。

その後、妹で、今では「お姉ちゃんみたいだね、トイレですのよ」なんて、生まれて間もない赤ちゃんに言い聞かせられます。

こんなに大きくなりました!



よく食べ、よく寝て、よく遊び、よく笑ってたくさん泣いて…

毎日、時間の経つのがとても早く、あっという間に1日が終わります。

いつも優しいお姉ちゃんに甘えてばかりで、このままで大丈夫か? 少し不安に思いますが、そんなお姉ちゃんのおかげで、優しい気持ちでお友達と遊べるようになります。

方まだ、自然に、お姉ちゃんのカワイイ姿が可愛らしいから…

もうすぐ3歳。来年から幼稚園です。これからは、健康で、強く優しい男の子に育てられたいと思います。

