



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

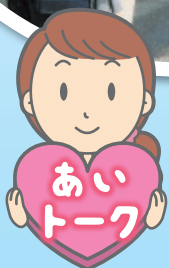
発行／岡山市愛育委員協議会
事務局／〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

56
2016.10

できるのは自分だけ!

もつと
もつと

健康への意識を
高めよう!



愛育委員会では、健康づくりの推進として、「運動」や「栄養・食生活」、「こころの健康づくり」、「歯と口腔の健康づくり」といったテーマを掲げ、さまざまな普及啓発活動に取り組んでいます。

みんなの笑顔のために... けんしんを受けましょう!

まだ間に合います! 12月末まで

特定健診って?

問診・診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査の基本的な健康診査で、生活習慣病に関わる項目を調べます。対象は、40歳以上74歳までの方です。(75歳以上の方は、後期高齢者等健診があります。)

がん検診って?

岡山市では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がんの検診があります。岡山市内の医療機関で受診します。胃がんと肺がんは集団検診もあります。



平成28年度からの主な変更点

胃がん検診

変更点 1 **50歳以上の偶数年齢の方が対象**
(昨年、市の胃がん検診未受診であれば奇数年齢でも受診可)

変更点 2 **エックス線検査か内視鏡検査のどちらかを受診**
※集団検診はエックス線検査のみ

※がん検診対象年齢は、平成29年4月1日時点の年齢です。

肺がん検診

40歳以上の方

乳がん検診

40歳以上の偶数年齢の女性
(昨年、市の乳がん検診未受診であれば奇数年齢でも受診可)

マンモグラフィ + 視触診

30歳以上の女性
視触診のみ

**ワンコイン
(500円)
検診に
なりました!**

詳しくは
「けんしんガイド」を
ご覧ください。



愛育委員会は

乳がん検診を 勧めています!

私の乳がん体験記

検査を繰り返して来たお陰で“前向きに取り組んでやろう!”とファイトが湧きました。

平成20年、毎年人間ドックを受けているA病院で乳がん・子宮がん検診を受けました。大きな病気をしたこともなく、病院にもほとんど縁のなかった私は、気楽な気持ちで受けたのですが、結果通知には「乳がんの精密検査をうけるように」とのコメントがありました。胸にしこりもなく、痛みもない私が“精密検査を受ける...!”多少の疑問を持った私は、B病院でセカンドオピニオンを受けましたが、全く異常なしとの診断。その言葉を信じて、精密検査は受けずに終わりました。

次の年からもA病院で、マンモグラフィやエコー・血液検査を繰り返し受けながら経過観察。平成25年には、細胞検査を受けましたが異常なしでした。その後も定期的に検査を続け、平成26年10月「やはり気になるから...。」と2cmほど切開して組織検査をしました。結果は、「乳がん」と診断されましたが、長年検査を繰り返して来たお陰で、先生から告知された時はショックもなく、逆に「前向きに取り組んでや

ろう!」とファイトが湧きました。と言うのも、最愛の母と仲良しだった弟を、25年・26年と立て続けにがんで亡くしていたので、2人の分まで頑張らなければいけない!と言う気持ちになったからです。また、乳がんが見つかる直前に“うらじゃ連”を立ち上げたばかりでした。形あるものに仕上げていくためにも落ち込んではいられない...。代表として、踊りをみんなに教えなくてはいい!と言う責任感から、がんばって乗り越えようと思い、26年11月左乳房・リンパ節摘出手術を受けました。退院後も放射線治療に通い、その後はホルモン剤を毎日服用することになりました。副作用もありますが、今でも頑張って飲み続けています。

そして27年の夏、うらじゃのみんなと元気に踊り、盛り上がり喜びあうことができました。
今年2度目の夏を迎え、総勢71人で参加することができました。まだまだこれからも、目標を持って力強く生きていきます。
(60代 女性)



▲愛育委員による啓蒙活動
▼乳がん触診モデルでしこりをチェック



▲自己検診推進
シャワーカード

▲愛育委員手作りの
ピンクリボン

▲乳がん検診・自己検診推進ティッシュ



シリーズ2

毎号4中学校区ずつおすすめスポットや、「ええとこ発見図」を活用した取り組み等を紹介していきます。

東山中学校区

旭東・平井学区

旭東学区は高齢者が多く、「元気で長生き」の地域づくりが求められています。ええとこ発見図では、短いコースや起伏にとんだ「健脚」コースなど工夫しました。平井学区は旭川東部に面し、幹線道路を中心に栄え、自然環境と共に生活環境も随分と変わり、地域に即したウォーキングコースを見出すことになりました。このええとこ発見図を皆さんに活用してもらいたいです。



排水センター 埋蔵文化財センター

富山中学校区

富山学区

富山学区は、操山・倉安川・池ノ内大池・百間川といった素晴らしい自然に囲まれた、とても恵まれた地域です。四季それぞれの自然の素晴らしさを感じながら多くの歴史的資産を巡ることができる操山コースのほか、平坦な道が続くコースもあります。それぞれの年代の方々に楽しんで散策していただけたと思います。皆さんも、ぜひ歩いてみてください。



吉備津岡辛木神社

旭東中学校区

古都・可知・芥子山学区

この地域では、10年前から毎年秋に「地域ふれあいウォーキング大会」を実施し、3学区の歴史や史跡を学びながらウォーキングするなど健康づくりに意欲的に取り組んでいます。その中心に位置する芥子山は、春はお花見、秋の紅葉、そして果物など四季折々の自然の宝庫がいっぱいです。山頂からは瀬戸内海まで眺望できるので、ぜひ歩きにきてください。



芥子山の頂上からみた風景

上南中学校区

政田・開成学区

上南地区は、巡りゆく四季の表情を楽しみながらゆったりとウォーキングを楽しむことができます。北に砂川、西に百間川、東に吉井川、南に児島湾と、四方を水に囲まれた風光明媚な田園地帯です。春はさくら・花菖蒲・ジャコウアゲハ、夏はホタル・四ツ手網、秋はコスモス畑・百間川に沈む夕日、冬は水鳥。ぜひお越しください。



百間川土手から見える夕日 コスモス畑 (岡東浄化センター)

たばこを
やめたい方へ

禁煙を応援します

たばこをやめるとこんなにいいことが・・・!



せきやたん、息切れ
などが減ります

たばこを買うお金が
いらなくなります

歯と歯ぐきの着色が減り、
歯周病も改善します

味覚が改善して食事が
おいしく感じられます



がん、脳卒中、糖尿病、
心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患
などの生活習慣病にかかる
危険性が低くなります

全身の血流が
良くなります

周りの人への
たばこの煙の影響が
なくなります

健康保険で禁煙治療が受けられます



35歳未満の方 平成28年4月から健康保険による禁煙治療を受けやすくなりました

健康保険による禁煙治療を受けるための条件のひとつ、「1日平均喫煙本数×喫煙年数」の制限がなくなりました
※その他にも、いくつか条件があります。詳しくは、禁煙治療が受けられる医療機関にお問い合わせください。

禁煙治療ってどんなことをするの？

●診察 ●吸気一酸化炭素濃度の測定 ●禁煙実行・継続に向けてのアドバイス ●禁煙補助薬の選択と処方

未成年及び禁煙治療に健康保険が適用されない方に費用の一部を補助します

対象者や必要書類等、詳しくはお問い合わせください。

岡山市保健所健康づくり課 健康増進係

電話 086-803-1263 FAX 086-803-1758

詳しくは

岡山市 禁煙

検索



高齢者肺炎球菌予防接種について

岡山市では、高齢者等に対する肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。

- ◆対象者 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、次の①又は②に該当する岡山市民(ただし、本人が接種を希望している場合のみ。)
 - ①平成28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を有する人(身体障害者手帳1級程度)
- ◆実施期間 平成29年3月31日まで
- ◆接種回数 1回(13価ワクチンは不可)
- ◆実施医療機関 県内の協力医療機関(事前予約・公的身分証明書持参必要)
- ◆自己負担額 3,610円(低所得世帯に対する減免制度あり。)
- ◆問い合わせ先 岡山市保健所保健課 感染症対策係(電話086-803-1262)

