



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2019.6  
64

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

岡山市には98学区・地区の愛育委員会があり、  
それぞれ独自の活動をしています。その中の一例を紹介します。



ウォーキング大会



学区総会



むし歯予防イベント



研修会



定例会



おやこクラブとの交流

# 愛育活動 春夏秋冬



健康フェスタ



視察研修



乳がん検診啓発



赤ちゃんすこやか相談



健康講座



救急研修



「令和」の時代になりました。  
人々が美しく心を寄せ合う中で文化が育つという意味ですが、愛育の心も同じだと思います。  
地域の愛育委員は、日々の生活の中で声かけを通して、市民の健康と福祉の増進に努めています。

# 今のおやこクラブ事情をおしえて!

おやこクラブネットワークの新旧会長さんに最近のおやこクラブ事情をお聞きしました。



岡崎前会長

子どもの成長に力を貸してもらえ、いろいろな方から刺激をいただいて感謝!



**Q** 今、おやこクラブはどんな活動をしているの?

働くお母さんが増え、家庭保育をする人が年々少なくなっています。地域によっては会員数に差がありますが、活動の内容も季節ごとの遊びや行事を行うなどそれぞれ工夫されています。愛育さんとの交流もほとんどの地域でしています。



**Q** おやこクラブに入ってよかったことは?

子どもは少なくなってきたけど、おやこクラブ自体は、今後も続けることの意義を感じています。子育ての情報はもちろん、子どもの成長を感じることができ、沢山の方々と知り合えて、多くの刺激をもらい、感謝しています。

岩見新会長

少子化や

働くお母さんが多い中でも、入って下さる方がいます。続けることに意義を感じています。



おやこクラブって?

小学校区に一つずつあり、それぞれの地域に合う活動をしています。おやこクラブネットワークとして各地区会長の集まりであるブロック会議・理事会で活動の内容を話し合い、それぞれの地域に持ち帰って実践しています。



**Q** 子育て中のお母さんにメッセージをどうぞ

子育てについて一人で悩みを抱えて頑張っている方、お子様と同年代の友達を作りたい方はおやこクラブへ!子どもと子どもの繋がりだけではなく、お母さん同士の友達づくり。そして子育てに関する情報を知る事ができますので、気軽に参加していただけたらと思います。



**Q** 愛育委員に期待することは?

愛育さんの声かけで、安心しておやこクラブに入会してくれるのでありがたいです。各種研修の際、愛育さんが託児をしてくださるのも大変助かっています。また愛育さんの存在は何か困った時に聞ける“心の支え”でもあります。地域での三世代交流は、年代を超えて、いろいろ勉強にもなるので大歓迎です。

愛育委員も応援してます!



## 新年度スタート!



岡山大学病院  
予防歯科  
講師  
竹内 倫子先生

4月24日、平成最後となる、岡山市愛育委員協議会評議員総会並びに会長研修会が開催されました。

午後の研修会では、『お口のはたらきの大切さとは』と題して、竹内倫子先生の講演がありました。歯と口の働き(口腔機能)の健全な育成、機能の維持・向上こそ、生涯を通じて食事や会話を楽しむ事ができ、健康寿命にもつながるそうです。

体験学習では、『いつまでも元気で、おいしく食べられるように』というテーマのもと、歯科衛生士の澤谷紀子先生の指導がありました。ガムを使って咀嚼力をチェックしたり、“健口体操”を楽しく行いました。

## ai 探訪 part II

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。

### うちさんげ しんてい 内山下・深柢地区

県庁・後楽園・県立図書館等がある地域で活動をしています。集団検診や健康講座などは両地区の合同事業として行い、検診受診率アップをめざし、医療機関が多くあるので、病院での検診も奨めています。

健康講座は歯科や運動の体験学習を行い、健康寿命延伸について学びました。老化を防ぐための運動は続けることが大切。参加者の合言葉として「続ける」を決め、実行しています。一年先が楽しみです。



### いしま 伊島学区

私たちは、『笑顔あふれる地域の“和”』を重点目標に活動しています。

年10回の定例会では、おやこクラブとの交流・調理実習・講演会を開催しています。講演会には毎回地域の方が多数参加され、積極的に質問も出て、健康意識の高さを実感します。

若い世代の転出入の多い学区なので、赤ちゃん訪問などの活動を通じて、「地域の和」づくりに貢献していきたいと思っています。



### きよこう 旭東学区

旭東学区は市内中心部に近く、人口は約5,700人、高齢者比率は約30%(うち一人暮らし高齢者は27%)です。「元気で長生き」の地域づくりが求められています。愛育委員会が主催するいきいきサロンさくら会は、今年で18年目です。サロン活動は学区内に広がり、13カ所に増えました。

赤ちゃんから高齢者まで、安心して暮らすことができる「声かけと見守りのある」地域づくりを進めています。



### こす 古都学区

古都学区では、約200人が参加する古都学区民体育大会に特設テントを設置し、各種けんしんの受診勸奨を行っています。今年度からは乳がん検診に力を入れており、マンモモデル(乳房の模型)を使用しながら自己触診の普及をしました。昼休憩時には「ももちゃん」を先頭に参加者のテントを回りながら、受診の呼びかけを行いました。今後も幅広い世代に各種けんしんの受診勸奨ができるよう活動を続けていきます。



# 6月から「けんしん」がはじまります



岡山市では、がん検診や岡山市国民健康保険特定健診等の「けんしん」を

毎年、**6月1日から12月31日**(実施機関の休診日を除く)で実施しています。

期間後半は大変混み合います。**早めに受診しましょう!!**



## 胃がん検診

50歳以上  
2年に1回実施

胃内視鏡検査  
または胃部エックス線検査



## 肺がん検診

40歳以上・毎年実施



胸部エックス線検査  
喀痰細胞診(50歳以上で  
1日の喫煙本数 × 喫煙年数が600以上の方)

## 国保35歳からの健診

35歳以上40歳未満・  
毎年実施

※5月末に受診券が届きます。



## 大腸がん検診

40歳以上  
毎年実施

便潜血検査

## 岡山市 国保特定健診



40歳以上・毎年実施

※5月末に受診券が届きます。



## 乳がん検診

40歳以上  
2年に1回実施



マンモグラフィー + 視触診

## 60歳以上のみなさまに、 肺がん検診をお勧めしたい 理由があります!!

男性の死亡率 第1位の肺がんは、60歳代以降にかかる人が多くなります。健康寿命延伸の時代に、職場検診の機会がなくなった方は、これからの人生のために岡山市肺がん検診をご利用ください。  
※65歳以上の方は、定期結核検診の対象です。  
年に1回胸部エックス線検査を受けましょう。

## 後期高齢者健診

該当者・毎年実施

※後期高齢者医療  
被保険者証をご持参ください。



## 子宮頸がん検診

20歳以上  
2年に1回実施\*

内診 + 細胞診  
※30~65歳は毎年実施可

## 生活保護等受給者健診

40歳以上・毎年実施

※生活保護受給世帯の方は、管轄福祉事務所に無料券を申請してください。

★けんしんは、組み合わせて受診ができる医療機関もあります。

詳しくは、『けんしんガイド』(6月中旬に各戸配布)  
または岡山市ホームページをご覧ください。

岡山市 けんしん

検索

★精密検査は早期発見のチャンスです。

「けんしん」で精密検査が必要といわれた場合は、必ず受診しましょう。  
また、異常がある場合は次の「けんしん」を待たずに、医療機関を受診しましょう。

