

こころの病気に注意しましょう

3月は自殺対策強化月間です。新型コロナウイルス感染症の影響で私達の生活環境は大きく変化し、ストレスをためこんで体調を崩したり、アルコールを飲みすぎたり、気分がふさぎこんだりするリスクが増えています。悪化するとうつ病等の疾患につながることもあります。感染予防をしながら、自分や家族のこころの健康づくりに気を配りましょう。

問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267

こころの健康づくり(ストレスをためない暮らし方)

考え方

実際にできていること、うまくいっていることに注意を向ける。



相談

- 友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておく
- 困った時、つらい時には誰かに話を聞いてもらう



生活習慣

- バランスの取れた食事を摂る
- 適度な運動習慣を維持する
- 良質な睡眠をとる
- リラックスできる時間をもつ(ゆっくりと腹式呼吸をする、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴く等)



うつ病とは?

下記のような症状があり、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。

- 一日中気分が落ち込んでいる
- 何をしても楽しめない
- 眠れない
- 食欲がなく、疲れやすい

日本では100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験するという調査もあり、誰でもかかる可能性があります。うつ病かなと思ったら、自己判断をせずに、総合病院の精神科や心療内科、精神科クリニックなどに相談しましょう。かかりつけの医師に相談したり、保健センターなどの相談窓口を利用することもできます。

飲酒と睡眠

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は、睡眠を浅くします。慢性的な不眠がある時は、ひとりで悩まず、専門の医療機関やかかりつけ医師に相談するようにしましょう。



精神保健福祉・医療に関する相談先

こころの健康マップ

市内の保健・福祉・医療サービスの情報を掲載しています。市内の各保健センターで配布しています。インターネットからもご覧いただけます。

こころの健康マップ



こころの健康相談

こころの健康について(うつ病・統合失調症・アルコール関連問題・若年性認知症・ストレス相談など)専門医が市内の保健センターで相談に応じます。

(各保健センターに要予約)
※医療機関を受診されている方は主治医へご相談ください。



高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

令和3年度の対象者の接種期間は令和4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4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 086-803-1337



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

2022.2
70



最終評価年度に向け

ラストスパーク!

【健康市民おかやま21】とは?

“すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち”を目指し、社会全体としての個人の健康を支え、守る環境づくりに取り組む活動です。

健康市民おかやま21 第2次

【健康市民おかやま21】
第2次って?

平成15年に開始した活動ですが、平成25年に次の10年を展望した“健康市民おかやま21”(第2次)が新たに策定されました。



「健康市民おかやま21(第2次)」はR4年に、最終評価年を迎える予定でしたが、R5年まで延長されることとなりました。引き続き、健康を自覚できる人の増加・健康寿命の延伸にむけて活動していきます。

おかやま健康づくりアワード 2021

健康づくりの優良実践団体で 表彰されました!

岡山県では、健康寿命延伸のため、県内における職場や地域で健康づくり活動に積極的に取り組み、他の模範となる団体を表彰しています。

光栄なことに岡山市愛育委員協議会が選ばれ、令和3年9月25日に表彰されました。

応募にあたっては、愛育活動の概要がよくわかる過去2年間の情報誌aiを添付し、評価されたことをうれしく思います。

これからも、けんしんや禁煙など、健康づくりに関心を持ってもらうために声かけをしていきたいと思ひます。

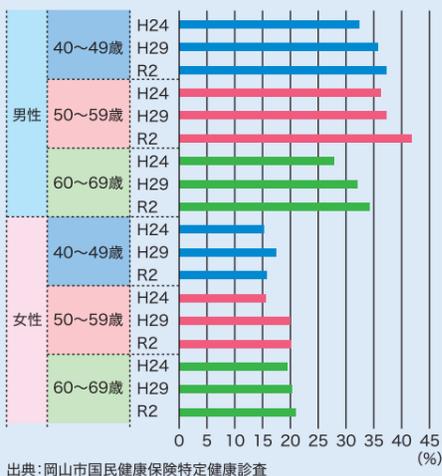


健康市民おかやま21 第2次

健康市民おかやま21推進会議にて、話題にのぼった検診結果における課題の一例です。

肥満と運動習慣の現状

BMI25以上の人の割合(性別年代別)



出典:岡山市国民健康保険特定健康診査

運動習慣がある人の割合(性別年代別)



出典:岡山市国民健康保険特定健康診査

40~69歳の男女とも
肥満者の割合が
年々増加しています。

BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
BMI25以上は「肥満」 18.5未満は「やせ」

運動習慣のある人の割合は
60~74歳は男女ともに
年々減少しています。

運動習慣とは1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していることを言います。

愛育委員は地域の様々な団体と連携して健康市民おかやま21の活動を進めています。皆さんも運動や栄養・食生活に気をつけ、一緒に健康づくり活動に参加しませんか?



過去から現在までの愛育活動について3名の会長に3回にわたってお話をお聞きします。

愛育活動今昔 2nd

時代や地域に合った
愛育活動を。
大切なのは地域における
横の連携だと実感しました。



好長 シゲ子元会長
平成28年までの35年間愛育活動に熱心に取り組まれ、そのうち10年間は協議会会長として活躍されました。

今はどんな活動をしていますか?

現在、奉仕団体の西大寺地域の会長をしています。愛育の会長を退いてからもボランティア活動にも協力し、なにかと忙しい毎日です。

家では、ほぼ毎朝「OKAYAMA!市民体操」の高齢者と一般の両方をやっているんですよ。健康維持にとっても役立っていると思っています。

“こんにちは赤ちゃん訪問事業”と“キルト作成”を始めたきっかけは?

赤ちゃんの訪問をしている保健師さんから、「愛育委員さんにも少し声をかけてもらえたらなあ」という声を聞き、愛育委員としてちょっと

お手伝いさせてもらおうと思いました。昔のように大勢で暮らしていると、いやなこともある。時には助けってもらえることも!核家族になって、子育ては不安がいっぱいかなと思うので、少しのアドバイスがあれば助かることもあるのではないかな…。おせっかいかなと思ったけど、訪問させていただくことにしました。

キルトは、一人の役員さんから自分の作ったものを見せてもらったのがきっかけです。愛育活動にお針仕事を取り入れてみるのも楽しいかと。キルトはみんなで集まって作るの、手を動かしながら地域の情報・困り事の相談やアドバイスが飛び交い、コミュニケーションと輪・和ができてとても楽しく有意義でした。



愛育活動は全て感染対策を行っています。

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。

石井学区

石井学区は岡山駅に近く、小学校、ママカリフォーラム、病院、スーパーもあり住みやすい町です。石井分館も使用できないのであまり活動できませんでしたが、11月8日に紅葉の県営グランドへ担当保健師さんも一緒にウォーキングに行きました。本当はもっと交流したかったのですが1メートル間隔開けないといけないうので出来なくて残念でした。早くコロナ禍が終息して通常どおり定例会が出来ることを願っています。



桃丘学区

桃丘小学校開校に伴い、1990年に愛育委員会の活動が始まりました。当時は子どもも赤ちゃんも多く、にぎやかな学区でしたが、30年すぎると高齢化率も高くなり赤ちゃんとかかわることが少なくなりました。さらに新型コロナの影響で行事も少なくなり、定例会も感染予防のため2部に分けて行っています。地域の方からは、「愛育さん、いつもありがとう」と声をかけてもらいます。先輩方の活動のおかげと感謝しています。



平井学区

「学区の皆さんの健康と福祉増進に寄与すること」を目的として、がん検診のお手伝い等、コロナ禍でできることを模索しながら活動を行っています。10月には合同敬老会が中止となり、記念品をお渡ししました。また、一人暮らしの高齢者の皆さんにお弁当をお届けします。研修として、認知症サポーター養成講座や、ええとこ発見ウォーキング大会等の活動をできたらと思っています。



開成学区

10月の定例会で東日本大震災の経験者を講師に招き、防災講座を開きました。開成学区の防災マップを見ながらの避難経路の確認は、非常に勉強になりました。避難所において特に役立った防災グッズとして、ラジオ・ヘッドライト・缶詰あずきを紹介していただきました。避難所では甘いものが手に入りにくいので缶詰あずきがおすすめと聞き、皆さん興味深そうでした。防災について再確認できた講座でした。

