

# 年に一度の健康診査を受けましょう!!

乳がんマンモグラフィ併用検診を実施しています。

65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。詳しくは市広報紙をご覧ください。

健診実施期間中です。まだ受診されていない方は、お誘い合わせのうえお受けください。受診される時に健診のお知らせハガキは必要ありません。健診期間終了間際になると混雑が予想されます。早めに受診してください。岡山市内(岡山大学病院を除く)のどこの医療機関でも受診することができます。なお、医院や病院によっては予約制のところもありますので、事前にご確認ください。



**対象** 岡山市在住(旧御津地域、旧灘崎地域、旧建部地域、旧瀬戸地域を含む)の40歳以上で、職場等で健診を受ける機会の無い方(自営業者、サラリーマンの配偶者など)【▼肝炎ウイルス検査は、基本健康診査を受診された方のうち、40歳の方および肝機能異常を指摘された方▼子宮がん・乳がん検診は30歳以上の女性(乳がんマンモグラフィ併用検診は50~64歳の偶数年齢)▼前立腺がん検診は50歳以上の男性▼歯周疾患検診は40~42歳で1回、50~52歳で1回】  
 ※上記の年齢はH19年度中(H19.4.2~H20.4.1)に到来する年齢です。  
 ※肝炎ウイルス検査は41~75歳(S7.4.2~S42.4.1生まれ)の方でH14~H18年度に受けられなかった方は受診することができます。

**期間** 6月1日から11月30日まで(各医療機関の診療時間内)

**持参品** 健康手帳、健康診査カードまたは岡山ふれあいカードでも可(持っていない方は、事前に保健所、各保健センター、各支所(西大寺支所を除く)、各出張所・連絡所・市民サービスコーナーで申請してください。)

**場所** **医療機関** **基本・各がん検診、肝炎ウイルス検査:**市内の医療機関(岡山大学病院を除く。他にも実施していないところがありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。)  
**歯周疾患検診:**市内の指定歯科医療機関(予約制、電話でご確認ください。)  
**集団検診** 市内各地区を検診車で実施(詳しくは広報紙をご覧ください。)

**料金** **医療機関** **基本健康診査**…3,000円  
**肝炎ウイルス検査**…600~1,700円  
**胃がん検診**…3,200円  
**大腸がん検診**…1,100円  
**肺がん検診**…900円(喀痰も実施は2,000円)  
**子宮がん検診**…2,100円(体部も実施は3,200円)  
**乳がん検診**…800円(マンモグラフィ併用は2,500円)  
**前立腺がん検診**…900円  
**歯周疾患検診**…900円  
**集団検診** **結核・肺がん検診**……無料(喀痰も実施の場合は500円)  
**胃がん検診**…1,000円  
 ※集団検診については、旧岡山市地域の方のみ対象となります。  
 ※その他の地域の方はそれぞれ下記へお問い合わせください。  
 御津支所保健福祉課 TEL(0867)24-1113  
 灘崎支所保健福祉課 TEL(08636)2-3146  
 建部支所保健センター TEL(0867)22-2611  
 瀬戸支所保健センター TEL(086)952-2892

▼今年度70歳以上(昭和13年4月1日以前生まれ)の方、65歳以上70歳未満の方で老人保健法の医療受給者証(白色)をお持ちの方は無料です。市民税非課税世帯員などの方には、事前申請により保健所などで無料券を発行します。ただし、前立腺がん検診については無料となりませんのでご注意ください。

▼各健診(集団検診を含む)は、年1回ずつ受診できます(肝炎ウイルス検査はH14~19年度中1回のみ)。同じ健診を2回以上受診された場合、実費を全額支払っていただく場合があります。連絡先:岡山市保健所健康づくり課 TEL.086-803-1263

**歯周疾患検診を受けましょう!**  
 昨年度の歯周疾患検診の結果では、約86%の人に何らかの治療が必要でした。歯周疾患は、歯垢が原因でおきます。このため、歯磨きを歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など細かいところまで丁寧にを行い、歯垢を取り除くことが大切です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周疾患にかかりやすいこともわかっています。この歯周疾患検診は、歯周疾患を早期に発見するだけでなく、歯周疾患の予防に役立つきっかけにしたいために、実施しています。この検診では、自分に合った歯磨きの指導も同時に受けることができます。歯周疾患が重症化しないうちに治して、正しい歯磨きの方法を身につける必要があります。

## 腸管出血性大腸菌感染症(O157、O26等)を予防しましょう!!

- 特徴** ①強い感染性 ②強い毒性 ③長い潜伏期間(2~9日間)
- 感染を防ぐには** ①菌をつけない…調理前、食事前、用便後の手洗い。野菜など生で食べる食材はよく洗う。  
 ②菌を増やさない…冷蔵庫、冷凍庫を過信しない。肉などの生ものは早めに調理する。  
 ③菌を殺す…肉など加熱して食べる食品は中心部までよく火を通す(75度で1分以上)。
- 気になる症状があるときは** 主な症状は、強い腹痛を伴う下痢(通常の下痢~頻回の水様下痢)、血便などです。下剤止めは毒素が体内にとどまってしまうことがあるので、自己判断で市販薬を飲まないようにしましょう。
- 一般的なおもてなしで予防することができます
- ただちに医師の診断を受けましょう!



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2007.6

28

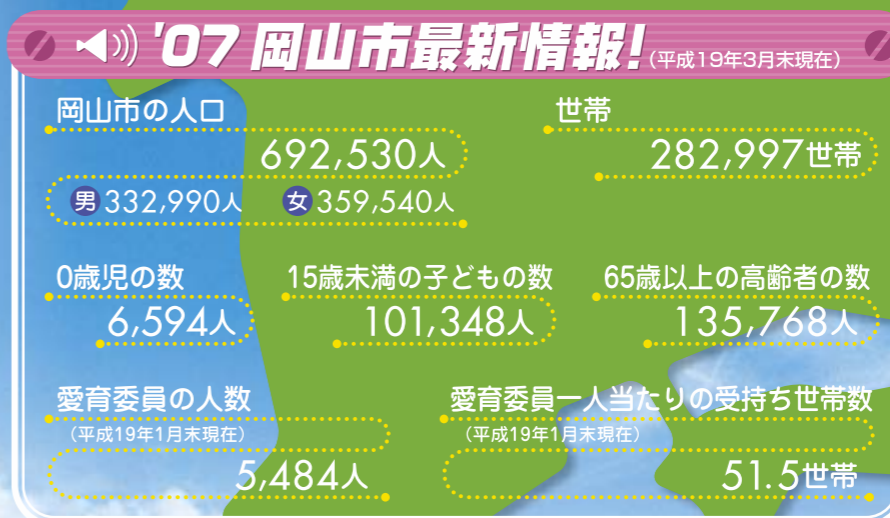
発行/岡山市愛育委員協議会  
 事務局/〒700-8546 岡山市鹿田町1-1-1  
 岡山市保健福祉会館2階  
 TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



活動拠点! あなたの地域の保健センター



はじめまして! **北地域 建部支部**  
 福渡 竹枝 建部 上建部 鶴田  
 平成19年度 **104地区** にパワーアップして **活動開始!!**  
 あらたに **6地区** が仲間入りしました!



**西大寺地域 瀬戸支部**  
 瀬戸  
 どうぞよろしく!

建部支部と瀬戸支部を迎え、旧市・両支部の特長を生かしながら、新協議会としてこれからも健康な地域づくりを目指していきます。



たけべ  
**建部  
支部**

**岡山市と合併しました!**

**ようこそ!!**

**岡山市愛育**

**委員協議会**

**どうぞよろしく!!**

せと  
**瀬戸  
支部**

**あい 探訪**

たんぽう



**岡南地区 & 清輝地区**

釣と桜と温泉の町  
建部町も岡山市と合併。私達も岡山市民となりました。私達は、北地域愛育委員連絡会の建部支部として、5地区で活動しています。

高齢化の折、町内29の地区で26の健康教室が年間7~12回ほど地域に合ったメニューで開かれます。ウォーキングや、

運動を取り入れ、区長さんや栄養委員さんと協力し合って健康づくりや高齢者への支援をしています。

又、少子化・核家族



子育て支援センターでの絵本の読み聞かせ

化の進む中、子育てに不安を持つ親のため、子育て支援「すみれ会」を中心に絵本の読みきかせや、子育ての情報交換や、友達づくりのための支援活動をしています。

91人の愛育委員が、声かけ訪問を基本とした活動を中心に、元気な地域づくりのため頑張ってます。



今年度もよろしく。家に引込まないで教室で会いましょうね

高齢者支援

瀬戸支部愛育委員73名の主な活動は、町保健事業への協力、母子・老人保健事業、結核予防事業、各種の自主活動です。

誕生1~3カ月赤ちゃんの家庭に、お祝いのメッセージを書いたカードを持って訪ねる「赤ちゃん誕生お祝い訪問」は、平成7年より続けている活動です。また、訪問したお母さん達を対象とした「子育て教室」は大好評で、一緒にパン作りをすることを通して、初対面のお母さん同士が仲良くなり、その地域での仲間づくりのきっかけとなっています。



仲良くパン作りをするお母さん達

今後も、行政の指導を受けながら、乳幼児から高齢者までの健康を願って、「愛と奉仕」の心で、地域に密着した地道な愛育活動を続けていきたいと思っています。



愛育委員の子守でお母さんを待つ赤ちゃん



3月に2地区合同で「健康づくりのつどい」を岡輝公民館で行いました。体力・筋力測定、ストレッチ・足裏診断・食生活チェック・お口の健康・たばこ・アルコールの各コーナー、特に“ほっと休憩コーナー”

は好評でした。

このイベントは地域の様々な団体に支えられて開催することができました。

食生活コーナーでは「手ばかり」で野菜の量を計量する体験をしました。試食もあって親子連れも多く見られました。

参加者のアンケートの中に「ストレッチコーナーでは軽い運動をしたり、相談コーナーでは中央地域包括支援センターの方々に親切な対応を受け、いい勉強になりました。これから実行します。」との声がありました。

私達はこれからも優しくて、行動力のある愛育委員でありたいと思います。



野菜の量を手ばかりで…



リラックス体操

**平成19年度 総会が開催されました!!**

4月25日、市役所7階大ホールで、19年度岡山市愛育委員評議委員総会が行われました。10年間つとめられた佐藤育子会長の後を継いで、好長シゲ子新会長が誕生しました。午後の会長研修では、住民流福祉総合研究所長 木原孝久先生による「健康な地域づくりに向けて—愛育委員に期待すること—」の講演を聞き、今後の活動への決意を新たにしました。



高谷市長より表彰を受ける愛育委員



講演中の木原先生

お世話になりました!

よろしく  
お願いします!



佐藤育子会長から好長シゲ子会長にバトンタッチ!