

3月は自殺対策強化月間です。

～みんなで支え合う地域づくりを～

全国では毎年2万人以上もの命が自殺で失われており、岡山市でも令和4年には、87名の方が自ら尊い命を絶たれています。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは右記の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

耳を傾ける 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなげる 早めに専門家に相談するよう促す。

見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

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。



こころの健康相談

こころの健康(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。



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

健康市民おかやま21 第3次 計画策定に向けて前進中!

〈健康市民おかやま21(第3次)計画策定の流れ〉

健康市民おかやま21次期計画策定

市議会保健福祉・協働委員会

シンポジウム開催(2月)

岡山市保健福祉政策審議会

市民

行政

健康市民おかやま21次期計画策定市民ワーキング会議

健康市民おかやま21次期計画策定専門家会議

健康市民おかやま21推進会議

職員ワーキング会議

健康市民おかやま21地域連絡会

次期計画策定プロジェクト会議

活動評価部会

★市民ワーキングを開催

令和5年8月と10月に、岡山市の健康課題について意見交換を行い、様々な取り組みのアイデアが生まれました。



大学生の立派な発表! 素晴らしい!!



★12月にはパブリックコメントを募集し、貴重な意見をいただきました。

問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 健康増進係 ☎086-803-1263

6月から「けんしん」が始まります!

令和6年度版けんしん・予防接種ガイドが6月に各戸に配布予定です。結核・肺がん集団検診は、一部5月から始まります。日程は、岡山市ホームページ(5月掲載予定)・地域の回覧・市民のひろばおかやまでも確認いただけます。

問い合わせ先 無料券に関すること:けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

結核・肺がん集団検診の日程や実施内容に関すること:感染症対策課 ☎086-803-1262

市民税非課税世帯の方の無料券は4月1日から申請を受け付けます。



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

2024.2

76

第3次に向けて カウントダウン!!

第2次

健康市民おかやま21



令和6年4月から 健康市民 おかやま21 第3次が 始まります!



毎年流行するノロウイルス。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢及び腹痛です。ウイルスを洗い流すため、せっけんをよく手を洗いましょう。また、生ものは十分に加熱して食べるようにしましょう。

誰もが安心して暮らせる地域をめざして!

健康市民おかやま21とは?

「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」をめざして平成15年に策定され、市民と行政が一体となって取り組む健康づくり運動です。平成25年度から令和5年度が第2次、令和6年度からが第3次となります。

健康市民おかやま21 第2次 から 第3次 に向けての課題と展望を松岡保健所長にお聞きしました。



松岡宏明
保健所長

みなさん
健康づくりに
参加しましょう!

Q 健康市民おかやま21(第2次)の成果と課題は?

A 成果としては健康寿命の延伸があげられますが、一方で、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加しています。肥満は世界中で増えており、肥満のパンデミックとも言われています。生活水準が上がり摂取カロリーが増え、技術の進歩で家事や仕事など、日常生活での運動量が減りました。摂取カロリーが増え、運動が減る。この2点で肥満が増えているんです。以前、減塩の必要性、酒・たばこの害など、健康に関する知識を広めることに努めた時代があったため、肥満についてもカロリー制限や運動が良いことは広く知られています。「みなさんすでにご存知だけれど、うまくいかない」のが今の状況であるため、それぞれの地域で「仲間づくりをしましょう」とお願いしてきました。カロリー制限はなかなか難しいので、まずはいっしょに運動量を増やしましょう。しかし、コロナ禍の悪影響もあって運動量を増やす傾向には向かいませんでした。そこで、食事、運動に良い影響を及ぼす環境づくりを進めることが次の課題ですね。

Q 令和6年度から第3次に移行しますが、特別な変化がありますか?

A 健康市民おかやま21は今年4月から第3次に移行しますが、ガラッと変わることはありません。第1次では計画を作ることに意味がありました。住民のみなさんに健康について考えていただくための組織づくりが成果としてあげられます。第2次では、口コミネットワークを取り入れたり、ポイント事業への取り組みもありましたが、道路や公園の整備に健康づくりの計画を盛り込んで実施するまでには至りませんでした。そこで、第3次で重点的に取り組むのは、「健康の視点を盛り込んだ社会環境の整備」です。たとえば、普段1日5,000歩しか歩かない人が東京で1日過ごしたら、知らぬ間に1万歩くらい歩きます。個人の意識が高い・低いの問題ではなく、必然的に歩くしかない環境があるからです。だからといって、岡山中で突然、公園がどんどん作り出されるわけではありません。今後、都市環境の整備に健康の視点を盛り込んでいくことで、市民一人ひとりの行動を自然に促すことをめざしたいと思っています。

Q 愛育委員にエールをお願いします

A 「子どもも大人もお年寄りも、病気や障害を抱えた方も、みんなが安心して暮らせる地域づくりを進めたいな」と、愛育委員さんたちはみなさんそう願ってくれています。そんなボランティアの方が岡山市に5,000人いらっしゃるの一番の力です。愛育委員会の活動で期待するのは、冗談ではなく「おしゃべり」。その強みをぜひご活用いただき、有益な情報を「次の人に話してね」と広げてください。また、地域には、コンピューターに強い、動画制作が得意など、潜在的な能力をお持ちの方がたくさんいらっしゃるはず。これからつながりを大切にしていきたいと思います。「ちょっと手伝って」と巻き込むと面白いことができるかもしれません。おしゃべりの量を日頃の2割増し、3割増しをお願いします。



これからも
つながりを大切に
していきます!

わくわく子どもまつり in岡山ドーム

11/5日

4年ぶりに再開された「わくわく子どもまつり in岡山ドーム」。愛育委員は、伝承昔遊び「お手玉で遊ぼう!」のブースを設けました。当日は大勢の方が参加してくださり、楽しい時間が持てました。2つ入りのお手玉プレゼントも午前中にはほとんど終了するなど、大好評でイベントを終えました。

遊びに来てくれてありがとう!

マンマモデル(乳房触診モデル)で乳がん発見の勉強も!

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。

愛育活動は状況に応じて感染対策をして行っています。

馬屋上学区

開港35周年を迎えた桃太郎空港、星空の郷(北斎場)などの公共施設があり、自然豊かで桃やブドウ栽培が盛んな地域です。11月4日には北市民健康づくり香和会議としてウォーキング大会を開催。今回は横井学区内の3コースを木々の紅葉の気配を感じながら、それぞれのペースでゴールを目指して楽しく歩きました。完歩した子どもたちへは愛育委員お手製のかわいい風車をプレゼントしました。



旭操学区

富山学区から分離・新設されて45年。お元気な高齢者と次の世代が協力し合い活動をしています。10月の定例会では、廣野華奈子先生(岡山旭東病院)をお招きして「コグニサイズ※」を実施。コロナ禍では制限されてできなかったグループでの動きを皆で笑いながら体験しました。これからも少しでも健康への関心を高めていただけるように、情報提供やミニ体験を行っていきこうと思います。



※運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防プログラム

第二藤田学区

第二藤田学区は岡山市の南に位置し、田園に囲まれた緑豊かな場所です。9月に藤田公民館で「二藤防災訓練」が開催され愛育委員として参加しました。岡山市南消防署から来てくださり、起震車の体験、AEDの操作説明など、普段は体験できないような訓練をしました。また、がん検診啓発用のティッシュを配り大勢の方へがん検診の普及啓発を行うことが出来ました。日頃から防災意識や健康づくりの重要性を地域の方々に伝えていく活動をしていきたいと思っています。



甲浦学区

年間8回の定例会で、今回は講師をお招きして「100歳まで元気で!」と題して研修を行いました。心のあり方・食事・睡眠などの生活のリズムや、毎日続けられるリンパマッサージも取り入れた運動などを学びました。体を動かす事が大好きな我学区は、他にストレッチ体操や指ヨガなども行っています。高齢化が進んでいる学区にあって、これからも心身共に元気で、声掛けに力を入れて活動していきたいと思っています。

