



若者のメンタルヘルスを考えよう！

全国では、毎年2万人以上の命が失われており、10～20歳代の若者の自殺者数は増加傾向にあり、岡山市でも同様の傾向です。このような尊い命を守るために、私たちにできることは…

01 若者のメンタルヘルスの特徴は？

若者(10代～20代前半)は、身体やこころが急激に発達をしているため、情動を含め、心身が不安定になりやすく、自分でコントロールできない場合があります。また、困った際の対処能力も未熟なため、しんどい状況に陥りやすいです。

02 どう関わりと良いの？

②のような「SOS」を見つけた場合、「どうして、そんな状況になっているんだろう？」という視点をもつことが大切です。**不安や悩みを和らげてあげるために、若者の特徴を考慮しながらやさしく声をかけてみましょう。**

03 若者はSOSが苦手？

しんどい状況に陥ったとき、発達の途上にある若者から出される「SOS」は、周りの人にとっては問題行動として受け取られる場合もあります。具体的には、対人関係や感情コントロールがうまくいかないことがあります。また、引きこもりや薬物・アルコール依存、自殺企図等と関連することもあります。

04 相談先は？

専門家に相談したい場合は、こころの健康マップやこころの健康相談をご利用ください。

(一般社団法人TICC「困った人は、困っている人」、
「こころの科学 中高生のためのメンタル系サバイバルガイド」より一部抜粋)



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。

オーバードーズについて

近年、10～20代の間で医薬品を過剰摂取するオーバードーズが急増し、社会問題となっています。家庭や学校等で感じている「つらい気持ち」からの解放をもとめてオーバードーズを繰り返してしまうことがあるようですが、深刻な中毒症状や依存発生の可能性もあり大変危険です。薬局薬店では販売時に「一人一個」「他店でも購入していないか」「若年者の氏名年齢」などの確認により健康を守る対策がとられています※。「つらい気持ち」があればだれかに話してみませんか。SNSや電話で相談できるところもあります。

※「濫用のおそれのある医薬品」として法令に定めのあるものについて薬剤師又は登録販売者による確認が必要

一人じゃないよ話を聞かせて



「一般用医薬品の濫用防止に関するポスター」(厚生労働省)を加工して作成

2回目の麻しん・風しん予防接種はお済みですか？ 来年度(令和7年4月)小学校入学予定のお子さまの保護者の方へ

- 接種対象者：平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの人
- 接種期間：令和7年3月31日まで
- 接種料金：無料
- 接種場所：市内の予防接種実施医療機関(要予約)
- 持参する物：予防接種手帳、親子手帳(母子健康手帳)

麻しんは感染力が強く、手洗いやマスクでは防げません。感染を防ぐには、2回の接種が必要です。まだの方は接種期間内に受けましょう。また、年度末にかけて需要の増加等により、ワクチンの供給量が不安定になることもありますので、早めに医療機関にお問い合わせいただくことをお勧めします。

詳しくはこちらから



問い合わせ先

岡山市保健所感染症対策課 ☎086-803-1262



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

2025.2

79



学区敬老会



「防災キャンプ」で
AED体験



「ふるさとウォーキング」で
お寺巡り



「さわやか健康ひろば」で
“ふるさと”を大合唱



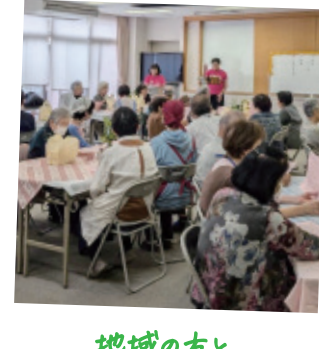
中学校区ふれあい
ウォーキング



「防災まつり」で
防災食を担当



公民館講座の
託児



地域の方と
「ふれあい会食」



「ワクワクふれあいまつり」で
救護所のお手伝い



おやクラブで
お菓子作り



あい
トーク

まだまだ続く寒い冬を元気に過ごすためにいつもの健康管理にプラスワン! 室内でもすき間時間を利用して、少しでも身体を動かしてみませんか?



健康市民おかやま21 第3次

「個人の行動と健康状態の改善」について考えよう！

パート 3

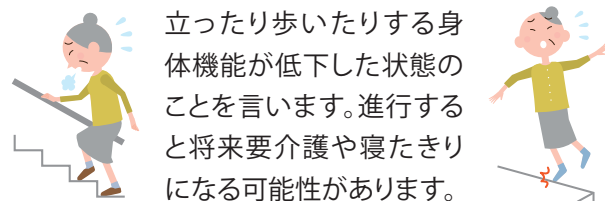
健康市民おかやま21(第3次)について詳しくは



今回は「生活機能の維持向上」特にロコモについて取り上げます。

ロコモってなに？

ロコモティブシンドローム



立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態のことを言います。進行すると将来要介護や寝たきりになる可能性があります。

座りっぱなし時間が長いと死亡リスクが高くなります

気が付くと座りっぱなしだったということはありますか？座っている時間が長くなると生活習慣病をはじめとする病気のリスクが高まります。座りっぱなしを避け時々立ち上がって体を動かすなど、常に心がけることが大切です。

若い頃から生活習慣や運動で予防しましょう！



座りっぱなしをやめて、少しの時間でも体を動かす工夫をしましょう！

子ども

- 外で体を動かす遊びをしよう

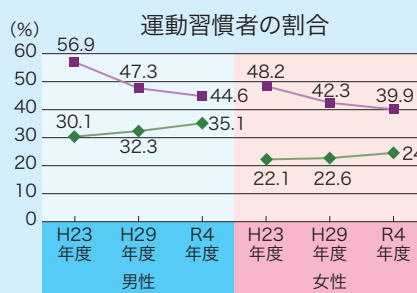
高齢者

- 地域のイベントに参加する
- 1日の歩数を測ってみる
- 友人に会ったり、趣味の会に参加する
- テレビを見ながらCM中にストレッチ

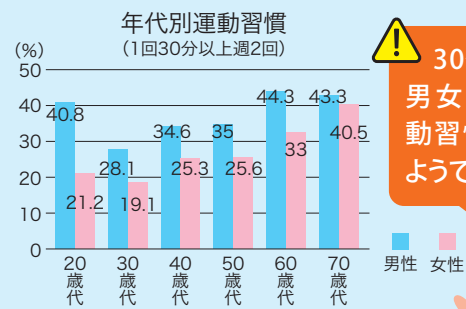
成人

- エレベーターではなく階段を使う
- お店や通勤などでは少し離れた場所に駐車して歩く
- ゴミ捨ては車ではなく徒歩で
- デスクワークの時は30分に1度立ち上がり体を動かす

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



岡山市では65歳以上の男女ともに運動習慣の割合が減少しています。



30代の方が男女ともに運動習慣が低いようです。

出典：岡山市健康市民おかやま21市民アンケート調査

出典：岡山市健康市民おかやま21市民アンケート調査

ロコモ予防にもなる！

3分32秒の元気が出る楽しい体操

OKAYAMA!市民体操はいかが？

岡山市出身のシンガー・ソングライター 中西圭三さんの作詞・作曲・歌唱



どの年代の方にも無理なく楽しく体操が行えるよう、運動強度は3種類。きびだんごを食べる岡山らしい動作や、健康市民おかやま21の計画からイメージした「食事をする」「笑顔になる」「リラックスする」といった動きを取り入れ、世代を超えて楽しめます。

子ども向け



一般向け



高齢者向け



わくわく子どもまつり

in 岡山ドーム

2024 11/3

コロナ前に戻って、今回は親子・家族の方々とお手玉作りをしました。糸と針を持って最後の仕上げをして頂きました。「むずかしい…」と言いながら作った2つのお手玉を持ち帰ってもらいました。家で遊んでもらえたら嬉しいです。



遊びに来てくれてありがとう！

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。

牧石学区

東に龍ノ口古城跡、西には金山の山塊に囲まれた自然豊かな地域です。5年振りに開催された『牧石学区敬老会』は114名の方が参加されました。ピアノ伴奏を含め、フラダンスや傘踊りなどの演芸で盛大に盛り上がり、楽しいひと時を過ごして頂きました。参加者の最高齢は95歳の方。その笑顔はとても印象的で私たちまでも笑顔になりました。今後も地域の方々が元気に過ごしていただけるよう、お手伝いしていきます。



おいし生石地区

おやこクラブとの交流会は、コロナ前までは餅つき会でしたが、おにぎり会、カレー会、そして今回は巻き寿司会と毎年内容を変えて実施。子ども達は、お母さんと細巻き寿司を作りました。きっと親子で楽しい体験になったことでしょう。おやこクラブとの交流会は、栄養委員、愛育委員がそれぞれの役割で参画しています。こうした一つの出会いによって嬉しい繋がりが生まれ、地域活動へとより広がっていくことを願っています。



幸島地区

幸島地区は、川があり山があり、海がある緑豊かな田園地帯です。昨年度より地域のイベントが再開され、愛育委員活動も活発になりました。先日開催された『幸島コミュニティ祭り』では、来場者の方々に、大腸がん検診について書かれたトイレットペーパーを配布して、検診受診を呼びかけました。これからも地域に寄り添う活動が出来ればと思います。



灘崎学区

市の南部に位置し、児島富士「常山」のふもと、児島湾干拓による田園風景が広がる地域です。灘崎・七区・彦崎学区合同で、毎年開催されている『灘崎文化まつり』で、キルトやツリーの展示、マンマモデルに触れての乳がん触診体験、大腸がんや肺がんなどについて学ぶパネルや啓発グッズ展示などで、がん検診の啓発活動を行っています。また、今年は、ベジファーストを通じた食による健康の大切さを知って頂くための啓発も行いました。

