

「けんしん」へ行こう！

～ 私のために、家族のために～



岡山市では6月から健康診査が始まります。
新型コロナウイルス感染症により、全国的に健康診査の受診控えが問題になっています。

働き方や食事、運動などの生活習慣が変わったことで、身体に変調はありませんか？健康診査を受診控えしていませんか？

今こそ、カラダ点検。健康で自分らしい生活ができるようご自身のため、ご家族のために健康診査を受けましょう。



岡山市けんしん



岡山市健康診査は、市内の指定医療機関で受診できます。

まずは、受診先を決めましょう。

愛育委員会等がご家庭へ配布する「けんしんガイド」や岡山市ホームページに実施医療機関一覧が掲載されています。

- かかりつけ医で受診できるけんしんを調べることができます。
- 複数のけんしんを行っている医療機関では、希望するけんしんをまとめて受診できます。
- 土日や夕方に受診できる医療機関もあります。
- 乳、子宮がん検診は「女性対応」に該当する医療機関で、女性スタッフの対応を相談できます。予約時にお問い合わせください。



受診を希望する医療機関へ電話などで「岡山市のけんしんを受けたい」と予約します。
予約は受診者が少ない期間6月～8月がオススメです。

受診に関するご案内

- *けんしんの実施期間は2022年12月31日までです。
- *後期高齢者健診、がん検診は健康保険証で受診できます。
- *国保特定健診の受診券は、5月末に届きます。通知をご確認ください。
- *国保以外の健康保険のご加入の方も岡山市がん検診を受診できます。
(生活習慣病の健康診査は、ご加入の健康保険へお問い合わせください。)
- *受診時には、結果の受け取り方法をご確認ください。
- *受診後は、結果を必ず確認して、必要時には精密検査や保健指導を受けてください。



お問い合わせ 岡山市けんしん専用ダイヤル ☎ 086-803-1202



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/〒700-8548 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

2022.6

71



おやこ
クラブ

みんなの
笑顔が
一番！

おやこクラブは
就園前の子どもたちが
対象です。
それぞれが独自の
活動をしています。



愛育委員は、こんにちは赤ちゃん訪問・さんさん育児相談・おやこクラブとの交流などを
通して、子育てを頑張っているみなさんをいつも見守り、応援しています。

愛育委員が子育て応援をするのはなぜ？

愛育委員会の前身・恩賜財団母子愛育会が、昭和11年当時、日本の乳幼児死亡率が欧米に比べて著しく高いこと、農山漁村においては特に高いことに着目し、町村民の総意による地域づくりの一環として全国に愛育村を指定し、母子保健活動をすすめていたことに由来します。

岡山市の愛育委員会は昭和20年代から現支所の地域をはじめとし、現在、98学区・地区、愛育委員数5,425人^(※)を数えます。はじめは、乳幼児健診などの母子保健活動が中心でしたが、その後、寝たきり予防などの成人・老人保健事業、検診の推進など、時代のニーズに応じて、健康全般にわたり活動しています。

※1 令和3年5月現在

こんにちは
赤ちゃん訪問

みんな元気でおおきく
な～れ!

おやクラブ
との交流

これらの事業で
子育てを応援
しています!

さんさん
育児相談

さんさん育児相談の
ご予約はホームページから



岡山市 育児相談

岡山市保健所
健康づくり課 ☎086-803-1264

こちらでも育児相談できます **さんさんステーション**

受付時間/月～金曜日 9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)
出産後のお母さんやご家族と赤ちゃんの健康、育児の相談に応じます。
まずはホームページからお問い合わせください。



愛育活動を通して
みんなの輪・和を
作っていきたい。

愛育活動の過去から現在まで。
3名の会長にお話を伺うシリーズ。今回が最終回です。

3rd

愛育活動今・昔



辻 正子 現会長

平成元年度から愛育委員となり熱心に活動に取り組み、平成29年度からは協議会会長に。6年目となる今年度も意欲的に活動されています。

愛育活動に対する思いは？

活発な活動が56年続いています。岡山市全体でこの活動が出来ているのは先人の愛育委員のおかげです。この伝統を絶やさないように、私たちも努力していかなければ、と思っています。愛育活動は特に健康のことなど、学ぶ機会が多いわけです。勉強しながら活動出来るのがうれしいですね。

コロナ禍で活動が例年通り行われていない今こそ、私は輪・和のチカラが大切じゃないかと思っています。収束したら、人々、会長さん同士の輪・和を作って、ますます愛育活動に興味を持てるようにしていけたらいいんじゃないか...と思います。

一番心に残っていることは？

「こんにちは赤ちゃん事業」の「赤ちゃん訪問」で、帰り際になんとなくお母さんの態度がおかしいなと思ったので「何か伝えることない?」と聞いたんです。すると、「私ひとり子育てをしていて、うつ気味なのかな...」と言われたので、保健師さんにおつなぎしました。個人的なことなのでその後のことはわかりませんが、本当に困っておられたのでつなげられてよかったです。

また、以前に訪問したお母さんが声をかけてくださったり、お年寄りの方たちが集まりの場を求めてくださっているんです。今はコロナ禍で出来ていませんが、愛育活動がみんなの気持ちの行き交う媒体になれたらいいのかな...と。地域の方みんなで輪・和を作っていけたら素晴らしいですね。



岡山市 愛育委員協議会

令和4年度
スタート

4月27日、総会並びに会長研修会を開催しました



表彰

受賞者謝辞

研修会では、「地域で広げよう!けんしん」の輪」と題して、岡山市保健所 松原宏明所長の講演がありました。「けんしん」の歴史から、現在の「けんしん」の種類・充実した制度・受診の必要性などについて、多くのことを学びました。そのことから、公的健(検)診のお得な情報を、ご紹介します。

「けんしん」を賢く利用しよう
岡山市の公的健(検)診の自己負担は、
70～97%引きになっています。

この研修で学んだことを、愛育活動の健(検)診受診奨励に生かし、それぞれの地域で「けんしん」の輪を広げていきます。



利用できる
健(検)診は
受けなきゃ損!

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。

愛育活動は全て感染対策をして行っています。

出石学区

岡山駅前の中心部にあり商業施設が多い地域です。近年大型マンションが建設され若い世代の人たちが増えてきています。コロナ禍の影響で、愛育主催の親子料理教室も人数制限をして行いました。赤ちゃん訪問はかわいい笑顔に会えるのが楽しみなので頑張っています。毎年行っているウォーキングは残念ながら中止。一日も早く愛育委員活動が活発に出来るようになることを期待しています。



平津学区

今年のおやクラブは3組で活動されています。クリスマス会では、サンタさん役を地域の方にお願しました。「今年はコロナで中止かな」と思っていたそうですが早く引き受けていただきました。当日にはたくさんバルーンを作ってください、プレゼントもありました。子どもたちの笑顔も見え、楽しい会になりました。これからも地域全体で「日本の宝=子どもたち」を見守って行ければと思います。



曾根学区

西地域の中でも役員12名と小さな町です。そのため地域の結びつきも強く、役員みんなで協力しています。コロナ禍での活動は限られますが、地域の方に出来ることを模索し、特になん啓発に力を入れてきました。ピンクリボンシールを葉にし、全戸に声かけをして渡したり、がん検診のお手伝いの時には他の検診の案内などを行いました。コロナが収束し、地域の方とイベントなどで一緒に活動できることを願っています。



南輝学区

定例会で、歯科衛生士さんからオーラルフレイルについて学びました。お口の機能は年齢が上がるにつれてだんだんと衰え、うまく食べられなかったり偏食になったりと、心身にも影響を及ぼすそうです。歯磨きの大切さを再確認し、マスクをしたままのお口の体操は人の目を気にせず思いっきりできました。歯科衛生士さんのお話がとてもわかりやすく、頑張ってお口のケアをしていこう!という気持ちになりました。

