

健康便り

令和3年8月
No538

「中央保健師愛育委員合同研修会」

会長 水口 美智子

真夏日の湯水に、庭木が立ち枯れる程のきびしい猛暑が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？
暑中御見舞申し上げます。

七月二十日、合同研修会が行われました。
就労継続支援を学ぶ、

「愛育委員として知っておきたいこと」
（株） ありがどうファーム代表取締役木庭氏の話を聞きました。

ありがどうファームとは？

さまざまな障害、難病を抱えた方が、社会的自立に向けて仕事の訓練をする所、岡山市表町商店街を拠点に、利用者九十名職員二十名で活動しています。アートとサービスの二本柱で地域社会に関われた事業所づくりをビジョンに掲げています。

理念ビジョン使命

○いきいきと堂々と人生を生きる

共生社会の創造と障害者の真の声を届け貢献する。

「知ることは障害をなくす」社会への浸透。

○自立と幸せの実現のため、働くこと生活することの持続可能な環境、創薬などへの仕組みづくり。

八月は、愛育委員会はお休みです



- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査（検診）を受け、るようにすすめましょう。
- ・ ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会
会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

家山 圭子

「つぶやま」

四ノ朗ク 愛育委員

コロナで皆さん、大変な生活を送っている事でしょう。私は毎日の健康のために、早朝、一日八千歩を目標に、腕を九〇度にして左右に振りながら、約四十分程度ウォーキングしています。イチョウ並木を通り、朝日に向かって、一日の目標を願って、パワーをもらって頑張ります。

「保健師より一言」

「たばこの影響を知っていますか」

家山 圭子

肺がんは日本人のがん死亡原因の第一位です。肺がんを引き起こす最も大きな原因は喫煙で、肺がん以外のすべてのがんについても、喫煙が大きく影響していると言われています。たばこの煙には、約一〇〇種類の有害物質、約七〇種類の発がん物質が含まれていて、がん以外にも日本人の死亡原因で多い、虚血性心疾患、脳卒中等も、喫煙が大きく影響します。現在では、禁煙治療も健康保険が適用されるようになり、自力で禁煙するよりも禁煙に取り組みやすくなっていますので、禁煙に取り組んで、病気になるリスクを減らしましょう。また、肺がんは、発症部位によっては、せきや血痰といった自覚症状が出ることもありますが、自覚症状が少なく、見つけにくいと言われることがあります。しかし、早期発見ができれば、症状が出てから病院で発見されるよりも、治る確率が高くなっています。たばこを吸っているいないに関係なく積極的に検診を受けて、早期発見に努めましょう。

【御野学区 結核・肺がん集団検診】令和三年十月一日（金）

※詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」をご覧ください

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話（086）803・1265