

# 健康便り

令和3年9月  
No.539

- ・赤ちゃんと母乳で育て、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

## 「コロナの終息を祈る」

会長 水口 美智子

街路樹が立ち枯れる程の厳しい夏が終わり、九月に入り秋の気配を感じる季節の移ろいに、ほっとしている今日この頃です。皆様夏バテなどしていませんか？

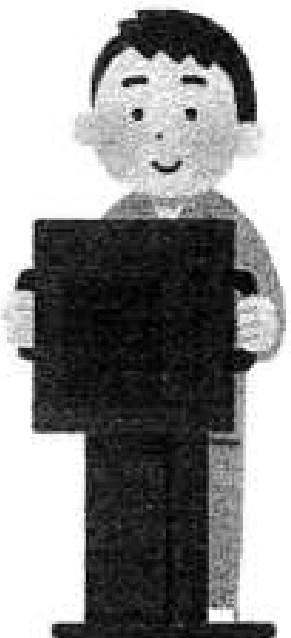
特定検診で健康と関連！  
いきいき人生は健康づくりから。

病気を寄せ付けない健康習慣のすすめ

- ・朝食を食べる：朝食を欠食すると栄養バランスが偏る
- ・こまめに体を動かす：体を動かす量と生活習慣や認知症などの発症に関係がある
- ・睡眠は十分に：睡眠は十分とれないと体内リズムが乱れ  
高血圧 心臓病 うつ病などの原因に
- ・適正体重を維持する：内臓脂肪の蓄積に注意
- ・間食は控え目に：甘いものや飲料は取り過ぎに注意
- ・年に一度は必ず特定健康診査を受けましょう

十月一日 御野学区結核肺がん集団検診日です

- 九時二十分～九時五十分 宿公会受付近
- 十時二十分～十一時 三野浄水場入口
- 十一時二十分～十二時 オルセーメゾン山川
- 十二時二十分～十四時 御野幼稚園付近  
(北方東木町遊園地)
- 十四時二十分～十五時十分 岡北中学校体育館南側



## 「愛育委員会しながら思う事」

四ノロック 愛育委員

昨年に続き、愛育委員もコロナの関係で活動しにくい状況です。そんな中、検診ガイドを配っていた時の事、「娘が産院離れて出産してね、その時産所に相談したら訪問してもらって、近所の方にも声をかけてもらったのよ。こういう活動はありがたいわ。何かできることあったら声をかけて下さいね。」と言われました。私も同じような経験があり、お気持ちが良い分かりました。特に今は、なかなか行き来できない時世病、赤ちゃんといるご家庭はどうやって子育てされているのだろう。身近な関わりの大切さを感じます。まずは、挨拶や声かけなど日頃のやりとりを大切にしたいと改めて思う今日この頃です。

## 「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

先月、たばこの煙には、約二〇〇種類の有害物質、約七〇種類の発がん物質が含まれていることをお伝えしました。その物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、他の人が吸ったたばこから立ちのぼる煙や、吐き出す煙の方に多く含まれていることを知っていますか。その煙をまわりの人が吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言い、乳幼児突然死症候群、子ども呼吸器疾患や喘息の誘発原因になる等、大人だけでなく妊婦や子供への影響も深刻です。

二〇一八年に健康増進法が改正され、二〇二〇年より、多くの人が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙となり、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、「マナーからルールへ」と変わりました。新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛生活が続く日々です。たばこの本数は増えていませんか。子どもの前で吸っていませんか。ご家庭での分煙や禁煙について、見直してみませんか。

## 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