

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

運動・身体活動グループ

健康増進課 ☎ 23-3964

市民からのアンケート結果では、運動不足を感じている人が多く、中でも30～40歳代が最も多いことが分かりました。それを受けて子育て中の人や働く世代の人が簡単にできる運動を提案する講演会を4月24日(日)観音寺小学校体育館で実施しました。

健康運動指導士の阿部純也氏を講師に迎え、111人の参加者は自分の体をチェックしたり、実際に家でもできるストレッチや筋力トレーニングを行ったりしました。



年代にかかわらず、腰痛や肩こりなどの痛みを抱える人がいます。阿部先生の腰痛予防になる運動を紹介します。



腰痛予防のポイント

筋を柔らかく 正しい姿勢
 腹・背部の筋力低下を防ぐこと※
 ※背骨や内臓を守る筋肉（お腹の奥にあるインナーユニットと呼ばれる筋肉）を鍛えると効果的です。

運動の例

椅子に座ったまま体を右斜め前、左斜め前、正面に倒す。右後ろ、左後ろに体をひねる。20～30秒ずつやってみましょう。

参加者の声

家から外へ出て行くことが大切だと思った。一人では続かないが、仲間と一緒にならできる。

夫と話をしながら体を動かすことができ楽しかった。

今回、阿部先生に教えてもらった膝の体操で、痛みがなくなった。

このような機会をたびたび設けてほしい。



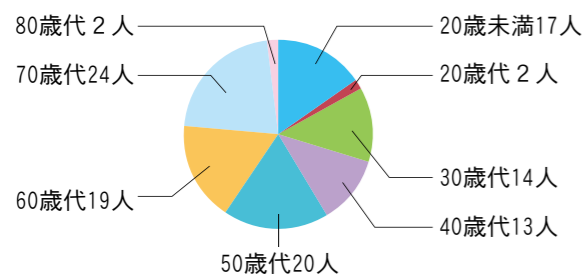
グループメンバーの声

自分の体を知るきっかけになった。

今後も講話だけでなく、実技のある講演会が必要だと思った。

小・中学校を通じてチラシを配布したり、PTA役員会等でPRしたりしたが、若い人に参加してもらうことの難しさを感じた。

参加者の内訳



運動・身体活動グループ基本目標

- ・運動の大切さを知り、気軽に体を動かそう
- ・自分の体を知り、自分の体に合った運動を一生続けよう

この目標に向かって今後も活動していきます。



平成28年度がん検診

がん集団検診を次の日程で行います。年に1度は受けましょう。まだ申し込んでいない人は、問い合わせてください。

内 胃がん、乳がん、子宮頸がん

対 胃がん、乳がん…40歳以上
 子宮頸がん………20歳以上

注 胃がん、乳がん、子宮頸がん検診は、時間予約制です。必ず事前に申し込みが必要です。

乳がん、子宮頸がん検診は2年に1度の検診です。平成27年度に受けた人は受けられません。

胃がん、乳がん、子宮頸がん検診と合わせて、大腸がん(集団)検診を申し込んでいる人は、その時に検査キットを持参しても受け付けできます。

問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

受付日時	検診の種類	場所
7月11日(月)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～10:00	乳がん
	13:30～15:00	子宮頸がん
12日(火)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～10:00	乳がん
	13:30～15:00	子宮頸がん
13日(水)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～10:00	乳がん
	13:30～15:00	子宮頸がん
14日(木)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～10:00	乳がん
	13:30～15:00	子宮頸がん

保健センター
 大腸がん検診の検査キットも併せて受け付けます。

がん検診 無料クーポン券を送付しています

特定の年齢に達した人に子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の無料クーポン券(はがき)を送付しています。がんの早期発見と健康意識の普及のため、この機会にぜひ受診してください。

対 市内に住所を有し、下表に該当する人

注 クーポン券は、市が実施する検診に限り使用できます。(ただし国民健康保険加入者の一日人間ドックは除きます)

検診を希望する人で、申し込みをしていない人は問い合わせてください。

申 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

対象	生年月日
子宮頸がん	平成7年4月2日～平成8年4月1日 昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
乳がん、大腸がん	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日

麻しん風しん(MR)混合予防接種

麻しん(はしか)は感染力が大変強い感染症です。対象者には通知を送付していますので早めに接種しましょう。

平成28年度の対象者

市内に住民票があり、次に該当する人

1期 1歳以上2歳未満
 2期 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

問 健康増進課母子保健係 ☎ 23-3964



時	所	内	数
日時	場所	内容	人数
対	料	受	主
持	注	申	問
対象	料金	受付期間	主催
持参物	注意	申込先	問合せ先

マダニからの感染症に注意

ダニの中には、ウイルスやリケッチアという病原体を持っているマダニがいます。これらにかまれると、日本紅斑熱、ライム病、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)になることがあります。ダニにかまれたら、吸血中のダニに気が付いたら医療機関で処置してもらいましょう。無理に引き抜くとダニの一部が皮膚の中に残る場合があります。

蚊が媒介する感染症に注意

日本脳炎・デング熱・ジカウイルス感染症

媒介蚊のヒトスジシマカは初夏から10月下旬にかけて活動しています。屋外で活動する場合は、肌の露出を控え、かまれるない工夫をしましょう。

問 健康増進課 ☎ 23-3964

西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎ 25-2052

三豊総合病院健康教室

●食べて治して、ハッピーライフ

時 7月8日(金)午後2時～午後3時

内 知っておきたい胃腸の話、お腹の調子を整える食事の工夫

●腎臓病教室

時 7月21日(木)午後3時30分～午後5時

内 運動療法の必要性、腎不全の治療選択

●夜間糖尿病教室

時 7月14日(木)午後6時～午後7時

内 糖尿病の合併症(腎症)、血糖を上げにくい食べ方(食事・間食・外食)

●肝臓病教室

時 7月28日(木)午後2時～午後4時

内 B型・C型肝炎の最新治療、肝臓にやさしい筋力をつける運動、日常の過ごし方

注 各教室とも予約が必要

申 同病院企業団健康管理センター

☎ 52-2726

みとよサプリ

時 7月20日(水)午後1時30分～午後2時

内 乳がん検診について

所 三豊総合病院南棟ホール

問 同病院 ☎ 52-3366

子育て応援情報

トピックス

★ こんにちは赤ちゃん事業

市では、生後4カ月までの赤ちゃんのいる全ての家庭を、市の保健師や市が委託した助産師が訪問しています。

赤ちゃんの体重測定や、お母さんの育児に対する不安や悩みなどの相談を受けたり、子育て支援に関する情報を提供したり、楽しく育児ができるように支援します。

日程を事前に相談した後「身分証」を携帯した保健師や助産師が訪問します。安心して訪問を受けてください。

注 商品の販売などはしていません。この事業に便乗した業者には十分注意をしてください。

問 子育て支援課児童福祉係 ☎23-3962
健康増進課母子保健係 ☎23-3964



★ わんぱくトレーニングキャンプ

子どもゆめ基金助成事業
キャンプファイアーやカレー作り、ネイチャーゲームを体験してみませんか。

時 8月6日(土)午後0時30分～7日(日)午後0時30分

所 青少年育成キャンプサイト、有明ふれあい海岸
対 市内の小学4～6年生(保護者も参加可)

数 80人
料 1,500円
受 7月8日(金)～22日(金)
申 文化振興課 ☎23-3943



★ 親子木工教室

親子で木に親しみながら夏休みの思い出を作りませんか。

時 ①7月17日(日)②7月24日(日)午前9時～正午

所 ①豊浜小学校コンコース
②ファミリーキャンプ場イベントホール

数 ①親子20組(40人) ②親子25組(50人)
定員になり次第 締め切り

料 1,500円
講 香川県建設労働組合西讃支部会員
受 7月1日(金)から
申 文化振興課 ☎23-3943

★ 地域を赤ちゃんの笑顔で元気に！ 赤ちゃんモデル募集！

赤ちゃんモデルを募集中です。参加費は無料で、撮影写真1枚をプレゼントします。撮影した写真は8月27日から中央図書館で開催する「赤ちゃんの笑顔写真展」で展示します。

対 市内在住の0歳から2歳までの子ども
受 随時受け付け
注 事前予約が必要。詳しくは、問い合わせてください。

問 子育て応援NPOフレンズ ☎24-8690



★ 里親制度を知っていますか？

～温かい家庭を子どもに～

事情があって親や家族と一緒に暮らせない子どもが、家庭的な環境で健やかに成長するために、里親制度があります。里親には、保護者のもとで養育することができない子どもを養育する「養育里親」と、養子縁組を希望する「養子縁組里親」などがあります。里親に特別な資格はいりませんが、心身ともに健康で子どもの養育に理解と熱意、愛情を持っている、経済的に困窮していないなどの条件があります。(事前審査・研修あり)

県内にも、虐待などの理由で親と一緒に暮らせない子どもが多くいますが、里親のもとで暮らしている子どもはまだ少数です。家庭に迎え入れ、親身になって一緒に歩む里親制度に、ご理解とご協力をお願いします。

問 香川県子ども女性相談センター ☎087-862-8861
香川県西部子ども相談センター ☎0877-24-3173

講座・教室

★ ペアメンCafe

「子どもの発達に気になる」「子育てがちょっとしんどいな」などいろいろな子育ての悩みを話したり、情報交換したりしませんか？ペアレントメンターを囲んで気軽に話しましょう。

時 7月6日(水) 午前10時～正午

所 保健センター

対 子どもの発達に何らかの不安を感じている保護者

注 前日までに申し込みが必要

申 NPO法人ペアレントメンターかがわ ☎080-2978-8304

ペアレントメンターとは？

ペアレントメンター養成研修を修了した先輩保護者等のこと。専門家ではなく、同じ親としての視点を大切に、子どもの発達に関する悩みの共感や助言を行う。



平成27年7月生まれ

ハローキッズ!! 1歳おめでとう♡
Hello Kids!!

★ 育児教室「心愛カフェ」

育児教室を奇数月に開催しています。子どもの発達や子どもとの関わり方について、臨床心理士や作業療法士、栄養士、保健師、保育士などからアドバイスを受けることができます。

時 7月29日(金) 午前10時～午前11時30分

所 保健センター1階

内 親子のふれあい遊び、ママカフェ「子どもの動きと発達の仕組み」など

対 0カ月～3歳までの親子

持 母子健康手帳

注 前日までに申し込みが必要

申 健康増進課母子保健係 ☎23-3964

相談

家庭児童相談	子育ての不安、養育困難、虐待、家庭内の相談など	土・日曜日、祝日を除く毎日 午前8時30分～午後5時	市役所 1階 家庭児童相談室
母子・父子自立相談	ひとり親家庭の相談や援助、貸付など		
児童相談(要予約)		7月13日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	
問 子育て支援課子ども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談		7月26日(火) 午前9時30分～午前11時	保健センター
問 健康増進課母子保健係 ☎23-3964			

★ 満1歳の子どもを募集

7月1日から、10月生まれの子どもを募集します。応募多数の場合は先着順になります。問い合わせ先：秘書課広聴広報係 ☎23-3915



白井 巴菜ちゃん
父 彰人さん 母 美江さん (南町)



曾川 柚菜ちゃん
父 純也さん 母 由希奈さん (新田町)



真鍋 葵ちゃん
父 祐斗さん 母 真利菜さん (豊浜町)