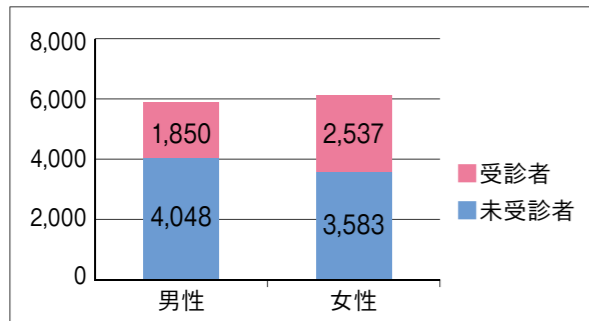


# あなたの健康づくりをバックアップします

～特定保健指導を利用して心も体も健康に！～

## <観音寺市の現状>

H27年度 特定健康診査受診状況



## 受診結果

受診者4,387名(受診率36.5%)のうち  
**特定保健指導該当者 (12.2%)**  
**該当者のうちまだまだ少ない利用者 (17.4%)**

	H27年度	積極的支援	動機付け支援	合計
該当者		146人	390人	536人
利用者		14人	79人	93人

観音寺市では利用率50%を目指しています

## 特定保健指導はメリットがいっぱい

特定保健指導とは・・・特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートをします。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

食事記録をつけるようになり、食べていないつもりだったが、思う以上に食べていた。食事がいかに大切か分かった。 60代 女性

## 保健指導を受けた人の声

体重や歩数を毎日記録することで意識が高まった。また、腰痛が解消された。初心を思い出して、さらに改善できることを見つけて頑張りたい。 70代 男性

仲間ができて励みになった。知らない情報を得ることができた。 60代 男性

1人で頑張るのは難しいが、仲間ができて、ここで成果を話すのが楽しみなった。また頑張ろうと思えた。 60代 女性

1 専門家があなたの生活習慣や体力に応じたアドバイスをします



2 正しい生活習慣が身について、体のトラブルが改善!



3 参加費用は



下記の機関で保健指導を受けることができます。  
 該当者には個別に通知を送付しますので、受診してください。  
 一緒にメタボリックシンドロームの改善を目指しましょう!

積極的支援実施機関		動機付け支援実施機関	
香川井下病院	香川井下病院	河田病院	
クリニック池田	クリニック池田	富士クリニック	
高室医院	高室医院	みとよ内科にれクリニック	
中央クリニック	中央クリニック	観音寺市健康増進課	
三豊総合病院	三豊総合病院		

問い合わせ先 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

## 9月は健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

## 肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診

**対** 子宮頸がん=20歳以上  
 肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん=40歳以上  
**所** 保健センター  
**注** 胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は、時間予約制です。必ず事前に申し込みが必要です。子宮頸がん・乳がんは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。(クーポン対象者を除く)

**問** 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

検診日	受付時間	検診の種類
9月25日(日)	8:30~11:00	胃がん
	9:00~10:00	乳がん
	9:00~11:00	肺がん
26日(月)	13:30~15:00	大腸がん
	8:30~11:00	子宮頸がん
	8:30~11:00	胃がん
27日(火)	8:30~11:00	大腸がん
	9:00~10:00	乳がん
	13:30~15:00	子宮頸がん

## 結核予防週間 9月24日～30日

結核～知って予防 早めの受診～

## 献血に協力してください

**時** 9月9日(金)午前9時30分～午前11時30分  
**所** 豊浜支所  
**主** 観音寺市大豊商工会

**時** 9月11日(日)午前9時～正午、午後1時～午後3時  
**所** 香川県農業協同組合大野原支店  
**主** 観音寺中央ライオンズクラブ

**時** 9月22日(祝・木)午前9時30分～正午、午後1時～午後3時  
**所** 萩の丘公園(萩まつり会場)  
**主** 大野原地区献血推進協議会

## かがわ マンモグラフィセンター

働き盛り世代の人の受診を推進するために、休日の乳がん検診を実施します。

実施日	実施場所	実施時間	定員	申込先
10/30(日)	三豊総合病院	9:00~11:00	10	0875-52-2726 ※受付時間 診療時間内
10/9(日)	善通寺市民会館	9:30~11:30	30	香川県総合健診協会 087-881-6309 ※受付時間(平日) 午前9時～午後5時
		13:00~14:30	30	
10/16(日)	高瀬町農村環境改善センター	9:30~11:30	30	
		13:00~14:30	30	

**注** 市からの受診票(問診票)が必要  
**申** 9月5日(月)から検診実施日の2週間前まで  
 受診を希望する検診機関に、直接申し込んでください。(先着順)

**問** 香川県健康福祉総務課 ☎087-832-3261  
 健康増進課成人保健係 ☎23-3964



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

## 男性料理教室 料理初心者の人待っています

**時** 9月15日(木)午前9時30分～午後1時  
**所** 保健センター

**時** 9月21日(水)午前9時30分～午後1時  
**所** 豊浜福祉会館  
**持** 200円、エプロン、三角巾  
**受** 各教室1週間前まで。定員30人を超えると抽選  
**主** 市食生活改善推進協議会  
**申** 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

## 三豊総合病院健康教室

●食べて治して、ハッピーライフ

**時** 9月9日(金)午後2時～午後3時  
**内** 寝たきりはいや!～介護が必要になる原因とは～  
 筋肉や骨を丈夫に鍛える今日からできる運動療法

●腎臓病教室

**時** 9月15日(木)午後3時30分～午後5時  
**内** 社会福祉制度について、腎臓病食(カリウム・リンについて)、座談会

●夜間糖尿病教室

**時** 9月8日(木)午後6時～午後7時30分  
**内** 試食会=糖尿病食を食べてみよう 実際に食べて適量を学びましょう

**料** 600円  
**注** 各教室とも要予約  
**申** 問 同病院企業団健康管理センター ☎52-2726

みとよサプリ

**時** 9月21日(水)午後1時30分～午後2時  
**内** 認知症の人への対応について  
**所** 三豊総合病院南棟ホール  
**問** 同病院 ☎52-3366

# 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・食育増進計画

歯の健康グループ

健康増進課 ☎23-3964

6月3日、市内の各小・中学校から選ばれた代表者が集まり『よい歯の児童生徒審査会』が行われました。審査の結果、小・中学生、男女各1名（写真の4名）が最優秀者として表彰されました。どのように歯の健康を保っているのか、最優秀者の皆さんの生活をちょっとのぞいてみましょう。



中部中学校 3年  
矢野 蘭夢さん



豊浜中学校 3年  
藤原 凌さん



観音寺小学校 6年  
松本 紗杏奈さん

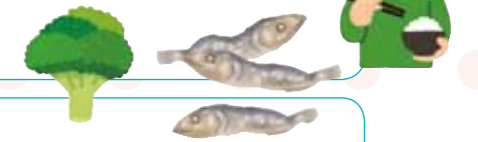


一ノ谷小学校 6年  
大谷 琉真さん

### 『あっ！ いいところ みつけた』

#### ポイント① 「しっかりかむ」

- ・ブロッコリーやホウレンソウなどは、硬めにゆでて食べるようにしている。
- ・小魚や昆布をよく食べる。
- ・しっかりかんで食事をするように心掛けている。



#### ポイント② 「しっかり歯磨き」

- ・奥歯を丁寧に磨いている。部分的に10回程度磨くようにしている。
- ・奥歯や歯と歯の隙間など、磨き忘れがないようにしっかりと丁寧に磨くように気を付けている。
- ・仕上げ磨きを小学校3～4年生までしていた。
- ・歯の表面の歯垢が無くなるまで磨いている。
- ・夕食後歯を磨いたら、寝るまで何も食べない。



#### ポイント③ 「学校での歯磨き習慣」

最優秀者の学校の養護の先生に、学校での取り組みを聞きました。

- ・小学校では、給食の後3分間、音楽をかけて歯磨きをする時間を作っている。低学年の時には、正しい歯磨き方法を授業で教えている。
- ・中学校からは、給食後の歯磨きは各自でするので、それまでの習慣づけが大切。



#### ～最優秀者と保護者の皆さんより～

- ・「歯が生え始めたころから歯磨きを習慣にする」「夜の歯磨きの後は何も食べない」ことで、良い歯を作ることが出来たと思う。
- ・高齢になっても自分の歯で、何でもおいしく食べられるように、しっかり丁寧に歯磨きをして、自分の歯を守っていくことが大切だと思う。目指そう！80歳になっても自分の歯20本以上！
- ・3食きちんと（時間を決めて）食べ、きちんと歯磨きをし、規則正しい生活を。



- ★「しっかりかむ」といい効果がいっぱい！！
- ①消化・吸収が良くなり、体に栄養が行き渡る
  - ②よくかむことで唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながる
  - ③脳の働きが活発になる

そのほかにも、いい効果はまだあります！



## 正しい認識で明るい社会を

気づく・学ぶ・広げる人権  
人権感覚って何ですか

人権とは、人種や民族、性別などの違いにかかわらず、全ての人が共通して保障されている人間らしく生きるための権利です。けれども、私たちは「人権は難しい、私たちには関係がない」などと思いがちです。そのため、日常生活では、人権について意識したり考へたりすることを、ついつい避けようとしてはいないでしょうか。

人権尊重社会の実現に向けては、私たち一人ひとりが人権感覚を磨くなどして、人権意識を高めていくことが大切だといわれます。で

は、このよく使われる言葉「人権感覚」とは何でしょうか。私たちは、もし溺れている人を見かけた時、見て見ぬふりをして通り過ぎることは決してありません。何とかしてその人を助けようとして全力を尽くすはずですが、人権感覚とは、他者の苦悩を自分の苦悩として人権尊重のために行動する心のこととです。つまり、見て見ぬふりをせず、迷うことなく人間として正しい行動を取ることができる感性といえます。

ところが、人権侵害が疑われる場合はどうでしょう

か。状況によっては、自分には関係のないこと、関わりたくないことなどと、無関心を装うことがあるのかもしれない。また、市民の「人権・同和問題意識調査」において、人権問題に無関心な態度を示す回答があるのも悲しい事実です。

人権侵害のないまちづくりを進めていくためには、今後、市民一人ひとりが人権感覚を磨くこと、正しい理解に努めること、自ら主体的に行動しようとする意欲と態度を身に付けることが求められています。

## 男女共同参画

職場における女性の活躍推進に向けて  
女性活躍推進法

企画課男女共同参画推進室 ☎23-3917

働く場面で活躍したいという希望を持つ全ての女性が、十分に能力を発揮できる環境を整備するため、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」が制定されました。

これにより平成28年4月1日から、労働者が301人以上の事業主は、女性の活躍推進に向けた行動計画の策定などが新たに義務付けられています。労働者が300人以下の事業主については、努力義務とされていますが、個々の事業主の課題に応じた行動計画の策定など、その取り組みが優良な企業は、厚生労働大臣から「えるぼし認定」を受けられることができます。この認定を受けた企業は、認定マークを商品などに使用できる



認定マーク

市も、職員を雇用する事業主として「観音寺市特定事業主行動計画」を策定しています。市ホームページの「市政情報↓市政運営↓計画等↓女性活躍推進法に基づく取組」で確認してください。

③女性の活躍に関する状況の公表

おめでとう  
ございます  
平成27年度  
人権作品優秀賞



豊浜中学校3年(平成27年度)  
合田 華菜さん



大野原小学校6年  
池田 雄咲さん