

8/20 大きな声で絵本の楽しさを伝えたい

11月19、20日に開催される読書フェスティバルに向け、市内の小・中学生（98人）がキッズ読み聞かせ隊として絵本などの読み聞かせの技能を高めるための勉強会がありました。深呼吸をして大きな声でゆっくり読むことや笑顔でアイコンタクトを取ること、楽しい気持ちで読むと聞き手にも伝わることなど、市内の読書ボランティア団体からコツを教わっていました。



8/24 「どんなお話が始まるのかな」-出前図書館-

観音寺ふたば保育園で、子どもたちが心待ちにしていた出前図書館「たまご」の読み聞かせがありました。「きょうはどんなお話をしてくれるのかなあ」、この日のお話は「おっばいのお話」と「ももたろう」。読み聞かせが始まると、楽しい場面ではけらけらと笑ったり、ときどきするような場面でははっと息をのんだりしながら、絵本の世界に引き込まれていました。



8/25 観音寺市の未来について考えました

観音寺市議会主催の第6回市民フォーラムが本会議場であり、選挙権年齢が18歳以上に引き下げられたことから、市内4校から20人の高校生が初めて参加しました。商店街の活性化や有明浜の美化などについての質問や、活気あるまちづくりやのりあいバスの充実などの要望に対し市議会は、「共に観音寺市をつくっていきましょう」と呼びかけました。



8/28 恵みの雨を祈って！

香川県無形民俗文化財に指定されている「田野々雨乞踊」の発表会があり、「けいご」と呼ばれる歌い手を中心に5歳から74歳までの約40人が、400年以上前に薩摩法師によって伝えられたとされる歴史ある踊りを披露しました。四国の水がめ、早明浦ダムの貯水率が低下する中、天に自然の恵みへの感謝と慈雨を祈りました。



8/30 お兄さんと一緒に遊んだよ

大野原保育所でキッズサイエンスと題した科学実験教室がありました。これは、三豊工業高等学校の生徒が、子どもたちにもものづくりの楽しさを知ってもらおうと、地域の保育所や幼稚園、小学校へ出向き、自作の作品で実験をするというもの。この日は、白煙を入れた空気砲のボタンを押すたびに飛び出す輪っかを見て喜んだり、ぶんぶんゴマを見たりしました。



9/2 「素早く避難できたよ」-災害に備えて-

豊田幼稚園で防災訓練がありました。地震を想定した園内放送が流れると、子どもたちは廊下に出て靴を履き、静かに素早く園庭に集合しました。訓練は5月と7月にも実施。訓練を重ねることで上手に避難できるようになったことや前回よりも避難時間が短縮できたことなどを全員で確認し合いました。訓練の後には、防災ビデオも視聴し災害に備えていました。



感動！ 観音寺のまちを駆け抜けた鉄人たち

2016日本学生トライアスロン選手権観音寺大会

9月4日(日)、第10回を迎えた「2016日本学生トライアスロン選手権観音寺大会」が、有明浜海水浴場・琴弾公園周辺の特設コースで盛大に開催され、全国7ブロックの予選を勝ち抜いた学生233人が、総距離51.5キロメートル（スイム・バイク・ラン）の過酷なレースに挑みました。

沿道には、仲間や家族、多くの市民が駆け付け、限界に挑戦する選手に熱い声援を送りました。また、観音寺第一高等学校吹奏楽部の演奏がスタートを盛り上げ、約760人のボランティアが、給水や交通整理にあたり大会を支えました。長時間の交通規制にもご協力いただきありがとうございました。



円陣を組んで勝利を誓う



浴びるように…水分補給。



優勝の瞬間！内田弦大選手

優勝者

男子個人：内田弦大さん（関西大学）
女子個人：福岡 啓さん（東京農業大学）
男子団体：流通経済大学
女子団体：日本体育大学



力走！先頭をとらえた福岡啓選手

2016観音寺キッズトライアスロン大会



スイムからバイクへ

9月3日(土)には、ことし9回目を数える「2016観音寺キッズトライアスロン大会」が開催され、小学4年生から6年生までの小さな鉄人36人が熱い戦いを繰り広げました。



波をかき分けて

優勝者

4年生：上川諒さん（観音寺小）
山本更紗さん（ " ）
5年生：浅野光輝さん（観音寺小）
高橋花音さん（ " ）
6年生：横内康太さん（豊浜小）
小西加恋さん（常磐小）



ゴールを目指し懸命に走る

県内出身選手も活躍！

「観音寺大会を心待ちにしていました」「自分の目標を達成することができて嬉しい！」と笑顔の2人



福家脩平さん
（高松市・日本体育大学）

山本麻衣さん
（さぬき市・三重大学）

10月は骨髄移植・臓器移植普及推進月間

骨髄移植とは、病気などの理由によって正常な造血が行われなくなった場合に、健康な人から提供された骨髄を患者の骨髄に入れ替えて造血機能を回復させる治療法です。

移植には、白血球の型を患者と提供者で一致させる必要がありますが、一致する確率は数百人から数万人に1人とまれです。

香川県の登録患者数（提供希望者）は累計402人、現在骨髄移植を待っている人は12人、移植は累計143件です。（平成28年7月末現在）
〈ドナー登録者〉香川県2,775人（平成28年7月15日現在）

ドナー登録できる人

- ・18歳～54歳以下で健康な人
- ・骨髄提供の内容を十分に理解している人
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人

臓器移植とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器と取り替えて機能を回復させる医療です。第三者の善意による臓器の提供がなければ成り立ちません。

日本で臓器提供を待っている人は、およそ1万3,000人、それに対して移植を受けられる人は、年間およそ300人です。

骨髄移植について問い合わせ先

香川県西讃保健福祉事務所 ☎25-2052
香川県赤十字血液センター献血推進課
☎087-881-1582

臓器移植について問い合わせ先

公益社団法人日本臓器移植ネットワーク
☎0120-78-1069
（平日・午前9時～午後5時30分）



三豊総合病院健康教室

●男性の調理実習

時 10月5日(水)午前10時～午後0時30分
内 電子レンジで簡単調理 野菜たっぷりずし

●夜間糖尿病教室

時 10月13日(木)午後6時～午後7時
内 糖尿病合併症について(神経症)、足の観察していますか？

●食べて治して、ハッピーライフ

時 10月14日(金)午前10時～正午
内 調理実習＝寝たきり予防、筋肉や骨を丈夫に保つバランスメニュー

●腎臓病教室

時 10月20日(木)午後3時30分～午後5時
内 腎臓の働き、腎臓病に使われるお薬、腎臓病食(塩分の取り方)について

健康づくり・ふる里探検ウォーキング

柞田地区の郷の神、神社を巡りながら、深まりゆく秋を満喫しませんか？楽しく健康づくりを始めましょう。

時 11月15日(火)午前8時30分集合(柞田公民館)～午前11時30分

内 柞田公民館を出発し、日枝神社や境八幡神社、山田神社を見学する約6kmのコース

料 無料

持 タオル、帽子、飲み物、雨具(天候により)、「ふる里探検隊」の冊子(持っていない人には当日渡します)

注 11月8日(火)までに申し込みが必要

申 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

薬と健康の週間 10月17日～23日

私たちの健康を守るため、薬はなくてはならないものです。薬との上手なつきあい方を考えてみましょう。

○医師や薬剤師に相談して使用する(かかりつけ薬局や薬剤師を持つ)

○説明書や薬袋をよく見て、用法・用量を守る
○「お薬手帳」を活用して、飲み合わせや重複投与などをチェックする

○日光、高温、湿気を避けて保管する

○子どもの手の届かないところに置く

○薬を人にあげたり、人からもらったりしない

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

10月10日は「目の愛護デー」

年に1度は目の検診を受けて健康チェックを！



健康診査は受けましたか？ 健診期間は10月末まで

6月から国保特定健康診査(国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人対象)と後期高齢者健康診査(後期高齢者医療の資格を持っている人対象)を実施しています。この健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や生活習慣病の予防と早期発見を目的に10月末まで実施します。

まだ受けていない人は早めに受診してください。



健診を受診したら…

健診結果の判定や検査数値等は確認しましたか。健診の結果は、1年間の生活を振り返り、健康を維持するための大切なヒントが詰まっています。ぜひ健診結果を確認しましょう。

また、生活習慣病を早期発見するためには、検査数値の経年変化を見ることも大切です。異常値に近づいている項目がないかなどをチェックして、もし気になることがあれば、医師に相談してください。

また市では、特定保健指導や健康栄養相談を行っています。健康づくりのために利用してください。

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

高齢者インフルエンザ予防接種が 10月1日から始まります！

インフルエンザの流行時期に備えて10月1日から予防接種が始まります。

○10月1日現在で65歳以上の人＝9月末に予診票等書類を送付

○11月から12月に65歳を迎える人＝65歳になってから随時郵送予定

○平成29年1月から3月までに65歳を迎える人＝65歳を超えて申し込むと予診票等を発行

時 10月1日(土)～平成29年3月31日(金)

対 65歳以上の人(接種日現在)と60歳以上65歳未満の人で心臓や腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する身体障害者手帳1級を持っている人

料 1,200円

ただし市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は自己負担金が免除されます。必ず接種前に健康増進課または各支所で手続きをしてください。

持 予診票、印鑑、身分証明書(運転免許証または保険証)

申 健康増進課母子保健係 ☎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

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種対象者には、4月に予診票等書類を送付しています。今年度対象の人で、まだ予防接種を受けていない人には、今回送付の高齢者インフルエンザ予防接種案内にお知らせを同封しています。インフルエンザ予防接種と併せて、高齢者肺炎球菌予防接種を受けることで肺炎を予防する効果が高まります。接種がまだの人は医療機関で予約して早めに受けましょう。

時 平成29年3月31日(金)まで

対 今までに、高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を受けたことがない人で、接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する身体障害者手帳1級を持っている人と、下表の生年月日の人

65歳	昭和26.4.2生～昭和27.4.1生
70歳	昭和21.4.2生～昭和22.4.1生
75歳	昭和16.4.2生～昭和17.4.1生
80歳	昭和11.4.2生～昭和12.4.1生
85歳	昭和6.4.2生～昭和7.4.1生
90歳	大正15.4.2生～昭和2.4.1生
95歳	大正10.4.2生～大正11.4.1生
100歳	大正5.4.2生～大正6.4.1生

料 2,000円

ただし市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は、自己負担金が免除されます。必ず接種前に健康増進課または各支所で手続きをしてください。インフルエンザ予防接種の免除申請と同時に申請できます。

持 予診票、印鑑、身分証明書(運転免許証または保険証)

問 健康増進課母子保健係 ☎23-3964

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

休養・心の健康・飲酒・喫煙グループ

健康増進課 ☎ 23 - 3964

平成28年6月と7月に、市内3校の小学5・6年生（148人）を対象に「喫煙防止教室」の出前講座を開催し、講座の前後にたばこに対するアンケートを実施しました。

あなたの家族の中に、たばこを吸う人はいますか？

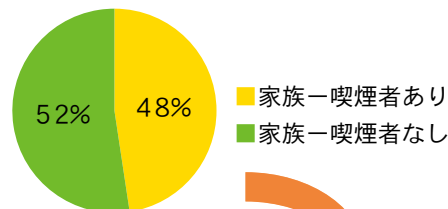
家族の中に喫煙者がいると回答した児童は48%で、そのうち父親と母親の割合はそれぞれ52%と25%でした。皆さんの家族や、周りの環境はどうでしょうか？分煙や禁煙が世の中に定着してきていますが、一番の落とし穴は家庭かもしれません。

「すこやか親子21」母子の健康水準調査(厚生労働省)によると、喫煙している妊婦が平成25年度に3.8%なのに対し観音寺市は4.8%と高く(右記グラフ参照)、経年的に見ると年々減少していますが、国の目標指標の0%に対しまだまだ啓発活動が必要な状況です。また、「育児期間中の両親の喫煙率」の指標(平成25年)においては、父親が41.5%、母親が8.1%と示されており、市では、平成36年に向けて父親は20%、母親は4%を目標としています。

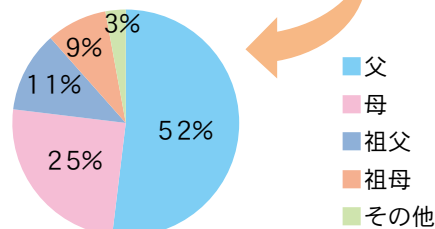
出前講座の中で妊婦がたばこを吸っている場合、「赤ちゃんが小さく生まれる」「早く生まれてしまう」など、赤ちゃんに多大な害を及ぼしてしまうことを子どもたちに伝えています。せっかく授かった「命」、お腹の中で元気に成長し、無事生まれてきて欲しいと願っています。

☆参考文献：健やか親子21(第2次)母子の健康水準向上のための国民運動計画

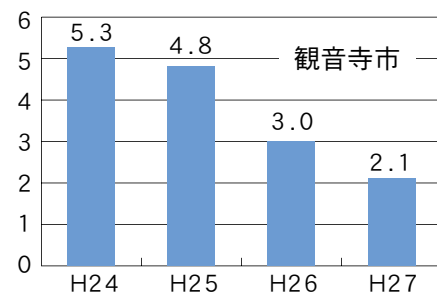
あなたの家族はたばこを吸いますか？



喫煙家族の内訳を見ると



妊娠届出者のうち喫煙者の割合(%)



子どもたちからたばこを吸う大人の皆さんへ

- ・ガンになりますよ！
- ・何のために吸っているの？
- ・歩きながら吸うのはやめて！
- ・子どもの前では吸わないで！
- ・周りの人にも害を及ぼしていますよ！
- ・寿命が縮まるのにどうして吸うの？
- ・たばこをやめさせてあげたい！
- ・どうして病気になるのにたばこを吸うの？

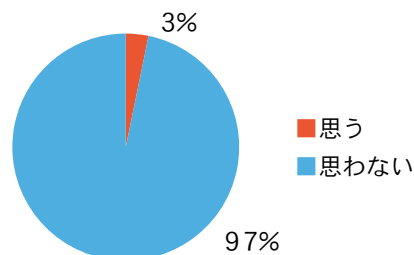


子どもたちから家族に伝えたいメッセージ

- ・吸っている人より周りにいる人の方が害を受ける
- ・このままたばこを吸わないで欲しい！
- ・長生きして欲しいから吸わないで欲しい！
- ・ストレス発散させたいのなら、たばこ以外で発散させて欲しい！
- ・たばこは有害物質が250種類も入っているので吸ってはいけない！
- ・お父さん、たばこをやめてくれてありがとう！



大人になったらたばこを吸ってみたいと思いますか？



お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん！子どもたちは、みんな大切な家族のことを心配しています。「体づくりは一生の宝」私たち大人が子どもたちにできることを一緒に考えてみませんか？
自分の体を大切にできる子どもたちを、みんなでサポートしていきましょう！

平成28年度 出前講座実施計画

- ◆子どものこころの健康教室：常磐・栗井・一ノ谷小学校（10月）、大野原小学校（平成29年1月）実施予定
- ◆喫煙防止教室：一ノ谷・栗井小学校（6月）、常磐小学校（7月）、大野原小学校（9月）実施