

健康だより

時日時 場所 内容
 対対象 料料金 受受付期間
 申申込先 注注意 問問合先

ピロリ検診 (中学3年生相当年齢対象)

ヘリコバクター・ピロリは感染期間が短いうちに除菌するほど、胃がんの発症リスクが減少すると期待されています。
 市内中学校(西部養護学校を含む)と三豊中学校の3年生は学校を通じて検診を案内します。それ以外の中学3年生相当年齢の人は申し込んでください。

対平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
 内尿中ピロリ抗体検査(検尿)
 料無料 受8月30日(金)まで
 申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

麻しん・風しん予防接種

対象者には、4月上旬に予診票を送付しています。体調を整えて早めに受けましょう。
 対平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
 受令和2年3月31日まで
 料無料
 問 健康増進課 ☎23-3964

三豊総合病院健康教室

●夜間糖尿病教室(試食会)
 時5月9日(木)午後6時～午後7時30分
 内糖尿病食を食べてみよう、実際に食べて量を学びましょう

●食べて治して、ハッピーライフ
 時5月10日(金)午後2時～午後3時
 内SASと生活習慣病、まずは生活に取り入れやすい運動から!

●腎臓病教室
 時5月16日(木)午後3時30分～午後4時30分
 内腎臓病食・塩分の取り方について、腎臓の検査について

日本脳炎予防接種

対象者には、予診票を送付しています。体調を整えて、蚊が発生する時季までに受けましょう。
 対平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで日本脳炎特例第2期予防接種(4回目)を受けていない人
 問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

歯と口の健康週間まつり

お子さん用にお土産(数量限定)を用意しています。家族でお越しください。
 時6月2日(日)午前9時～午前11時30分
 所ハイスタッフホール 料無料
 内歯の検診(希望者のみ)、口腔がん検診、フッ素塗布(6歳以下)、歯の検診相談、歯磨き指導、食育コーナー、紙芝居など
 問 健康増進課 ☎23-3964

献血のお知らせ

安全な輸血を行うため400ミリリットル献血にご協力をお願いします。
 時5月5日(祝・日)午前9時～午後2時
 所JR豊浜駅
 対男性17歳～69歳、女性18歳～69歳
 体重が男女とも50キログラム以上
 ※65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血をしたことがある人
 協 豊浜町須賀自治会、須賀自治会青年会、豊浜地区献血推進協議会、観音寺中央ライオンズクラブ
 問 健康増進課 ☎23-3964

注 各教室とも予約が必要(試食会は1週間前まで要予約。実費600円が必要)
 申問 同病院健康管理センター ☎52-3366

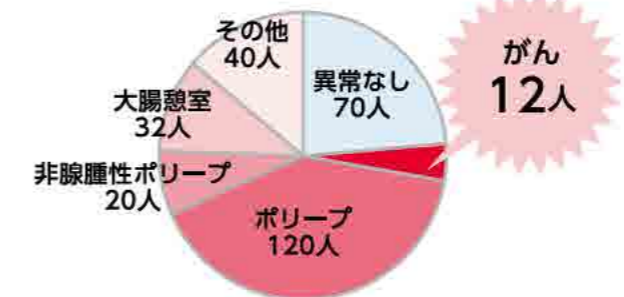
みとよサプリ

時5月15日(水)午後1時30分～午後2時
 所三豊総合病院南棟ホール
 内講演「人生会議を知っていますか? ～これからどう生きて逝きたいかを考える～」
 問 同病院 ☎52-3366

40歳を過ぎたら、年に1回大腸がん検診を受けましょう

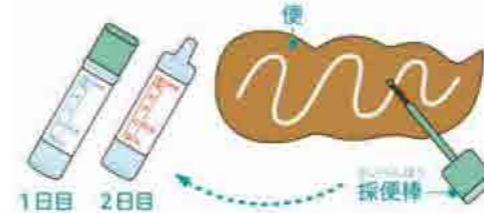
毎年約5万人が大腸がんにより死亡しており、女性のがん死亡数の第1位、男性は第3位となっています。しかし、平成29年の本市の検診受診率は18.7%(受診者5,458人)と低い状況です。大腸がんは、進行するまでほとんど自覚症状がないため、早期発見が大切です。

精密検査を受診した人の結果(全294人)



出典:「観音寺市 保健業務の概要」

●検診は、自宅で簡単にできる!



資料提供: NPO法人プレイブサークル運営委員会

検診は、自宅で2日分の便を採取し、検査機関へ提出するだけです。定期的に検診を受けることで、大腸がんの死亡リスクは60～80%減少します。集団検診を5月から9月まで、医療機関検診を6月から10月まで実施するので、必ず受診しましょう。希望する人は下記に申し込んでください。

対40歳以上
 申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964 ☎25-5900

「2020年 受動喫煙のない社会を目指して」～たばこの煙から子どもたちを守ろう～ 禁煙週間 5月31日～6月6日

毎年5月31日は世界禁煙デーです。喫煙はがんの危険性を高めるだけでなく、動脈硬化や心疾患などの原因にもなります。また、副流煙(タバコの先から出ている煙)に含まれる成分は、喫煙者が直接吸い込む煙以上に有害で、周囲の人にまで害を及ぼします。周りの人や自分の健康のために、禁煙しましょう。
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

がん集団検診

検診内容	対象
胃がん、乳がん、大腸がん	40歳以上
子宮頸がん	20歳以上

注 ●胃がん、乳がん、子宮頸がんは、時間予約制のため、事前申し込みが必要です。
 ●乳がん、子宮頸がんは2年に1度の検診です。平成30年度に市のがん検診を受けた人は受けられません。
 ●平成30年度に市の胃内視鏡検査を受けた人は今年度の胃がん検診は受けられません。
 ●大腸がん(集団)検診と併せて他の胃、乳、子宮頸がん検診を予約している人は、検診時に検査キット持参で受け付けできます。
 申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

月日	受付時間	検診の種類	場所
5月21日(火)	8:30～11:00	胃がん	柞田公民館
22日(水)		胃がん、大腸がん	
23日(木)	8:30～11:00	胃がん、大腸がん	高室公民館
24日(金)		胃がん	
27日(月)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30/13:30～15:00	子宮頸がん	
	14:00～15:00	乳がん	
28日(火)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30	乳がん	
	9:30～10:30	子宮頸がん	
29日(水)	8:30～11:00	胃がん、大腸がん	保健センター
	9:00～11:30/13:30～15:00	乳がん	
	14:00～15:00	子宮頸がん	
6月4日(火)	8:30～11:00	胃がん、大腸がん	一ノ谷公民館(コミュニティセンター)
5日(水)	8:30～11:00	胃がん	豊田公民館
	8:30～10:00	大腸がん	
	11:00～11:30	大腸がん	
6日(木)	8:30～11:00	胃がん	常盤公民館(コミュニティセンター)
	8:30～11:00	胃がん	
	8:30～10:00	大腸がん	
7日(金)	11:00～11:30	大腸がん	木之郷公民館(コミュニティセンター)
	8:30～11:00	胃がん、大腸がん	
	9:00～11:30/13:30～15:00	乳がん	
10日(月)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30/13:30～15:00	子宮頸がん	
	14:00～15:00	乳がん	
11日(火)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	13:00～15:00	大腸がん	
	9:00～11:30	乳がん	
12日(水)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30	乳がん	
	9:30～10:30	子宮頸がん	
13日(木)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30/13:30～15:00	乳がん	
	14:00～15:00	子宮頸がん	
14日(金)	8:30～11:00	胃がん	保健センター
	9:00～11:30/13:30～15:00	乳がん	
	14:00～15:00	子宮頸がん	

注) 乳がん検診の午後の時間帯は、午前の予約状況に応じて変更することがあります。6月14日(金)以降の日程については、6月号に掲載します。

男性料理教室

今年度から会場ごとにメニューが変わります。両方参加も可能です。ぜひ参加してください。

●保健センター

時 5月17日(金)午前9時30分～午後1時

●豊浜福祉会館

時 5月21日(火)午前9時30分～午後1時

料 200円

受 各教室1週間前まで。定員30人を超えると抽選。

持 エプロン、三角巾

主 市食生活改善推進協議会

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

栄養教室 受講生募集

食生活の案内役としてボランティア活動を行うヘルスマイト(食生活改善推進員)を募集します。仲間と一緒に楽しく健康づくりを考えてみませんか。

時 6月～11月(全6回)午前9時～午後1時

所 保健センター

対 教室修了後、ヘルスマイトとして活動できる市内在住の人

数 35人

持 エプロン、三角巾、筆記用具、お米1/2合

受 5月8日(水)まで

料 3,000円

主 市食生活改善推進協議会

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

観音寺市わくわくスポーツ

時 毎月第4土曜日(8月・10月・12月は休み)午後2時～午後3時30分

(場所や内容が変更になる場合があります)

所 観音寺小学校体育館、豊浜福祉会館(グラウンドゴルフの場合は一の宮公園)

内 ボッチャやグラウンドゴルフなど、障がいに合わせてルールや道具を工夫したスポーツ

対 市内在住で、障がいのある人とその家族・介助者(年齢不問)※保護者・介助者の同伴をお願いする場合があります。

数 20人 料 無料

受 5月13日(月)まで。定員に満たなかった場合は、締め切り後も受け付けします。

指導者 かがわ総合リハビリテーション福祉センター体育指導員、観音寺市スポーツ推進委員、障がい者スポーツ指導員

持 上靴、飲み物、タオルなど(車いすや装具を使用している人で上靴への履き替えが難しい人は、そのままでもかまいません。ただし、雑巾を持参し、車いすや装具の裏をよく拭いてから入館してください)

申 申込用紙を提出(用紙は下記配置。かがわ総合リハビリテーション福祉センターホームページからもダウンロードできます)

申問 社会福祉課 障がい者福祉係

☎23-3963 ☎23-3993

かがわ総合リハビリテーション福祉センター

☎087-867-7686

☎087-867-0420

国民健康保険・後期高齢者医療加入者の一日人間ドック

平成31年度の国民健康保険・後期高齢者医療加入者の一日人間ドックの申し込みは、定員に達するまで受け付けています。検査内容やオプション検査など、詳しくは問い合わせください。

受診日 平成31年度中

(土・日曜日、祝日を除く)

※申し込み時に選択

受診場所 三豊総合病院企業団健康管理センター

対 本市に住所があり、平成31年4月1日時点で満35歳以上(昭和59年4月2日までに生まれた人)の国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者

数 1,100人(定員になり次第締め切り)

※残り 130人程度

料 受診時に支払い

自己負担金(基本部分)15,000円

申 被保険者証(保険証)を持参して、健康増進課(本庁1階④番窓口)または各支所へお越しください。

注 電話や同一世帯以外の方の申し込みはできません。

問 健康増進課 国民健康保険係・医療係

☎23-3927

マダニからの感染症に注意

マダニは、草むらに多く潜んでおり、春から秋にかけて活動が盛んです。さまざまな病原体を保有していることがあり、かまれると日本紅斑熱、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの病気にかかることがあります。

●屋外に出るときは注意

これからの時季、草刈りや花見、ピクニックなどで屋外に出かけるときは、長袖や長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子を着用しましょう。特に草刈り時は手袋を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を控えましょう。

虫よけ剤も補助的な効果があります。地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりするときにも注意が必要です。屋外から帰った後は、身体にマダニがついていないか(お腹・わき腹・太もも・腕の内側など)を確認しましょう。

後期高齢者医療制度に年度途中に加入するとき

75歳以上の人、65歳から74歳までの一定以上の障がいがあり、香川県後期高齢者医療広域連合に届け出た人は、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

●資格取得日

事由	資格取得日
75歳になる人	誕生日
転入	転入により住所を定めた日
生活保護の停止または廃止	停止または廃止となった日
障害認定※	後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日

※65歳から74歳までの一定の障がいがある人(障害認定を受けるには申請が必要)

●被保険者証

年度途中に75歳になる人には、誕生日の前月中旬に、香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で送付します。届いた被保険者証は、誕生日から使用してください。

問 健康増進課 医療係 ☎23-3927

香川県後期高齢者医療広域連合事務局

☎087-811-1866

●マダニにかまれたら医療機関の受診を!

自分で無理にとろうとすると、マダニの一部が皮膚に残ることがあります。マダニにかまれると、2週間ほどは発熱などの症状が出ることがあります。

●ペットから感染することも

散歩後は犬にブラッシングをしてマダニを取り除きましょう。猫は室内飼育が望ましいです。



問 健康増進課 ☎23-3964

西讃保健福祉事務所 保健対策課

☎25-2052

県民の健康づくりを応援します!

マイチャレンジかがわ!

県民の皆さんに、楽しみながら継続的に健康づくりに取り組んでいただくために、スマートフォンアプリを開発しました。家族や職場の仲間、友人を誘い合い、ぜひ参加してください!

時 令和2年3月31日(火)まで

内 ウオーキングや朝ごはんを食べるなどの目標「マイチャレンジ(マイチャレ)」の達成、健康診断やがん検診の受診、献血やボランティア活動などの社会参加に健康ポイントを付与。一定の健康ポイントを獲得すると「マイチャレカード」がもらえ、これを提示すると県内の協力店でサービスを受けたり、賞品が当たる抽選に参加できたりします。

※サービス協力店も随時募集中!

対 小学生以上の県民

注 詳しくは、マイチャレかがわ <https://mychalle-kagawa.com/> で確認してください。

問 マイチャレかがわ運営事務局 ☎087-861-8139