

# 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

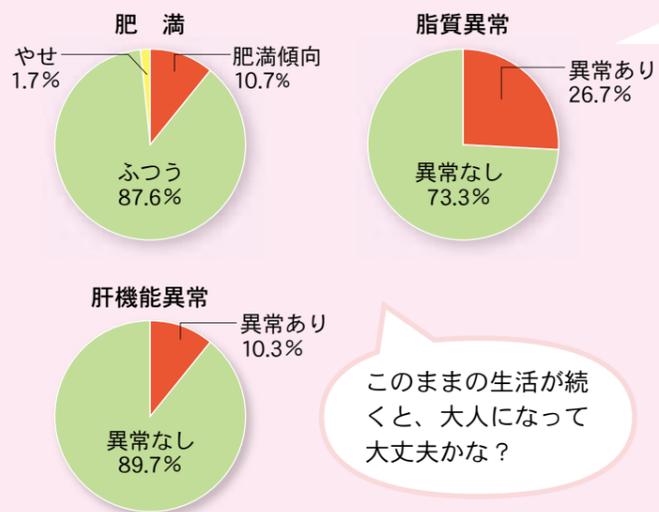
生活習慣予防グループ

生活習慣病予防グループでは、平成28年度は「10年先の自分・家族の姿をイメージしよう」をテーマに、「2025年問題」についての出前講座を行い、自分たちにできる健康づくりは何かを考える活動を行っています。また、小児生活習慣病予防健診（小学4年生対象）の結果に基づき、メッセージチラシを昨年度から作成し配布しています。

今回はメッセージチラシの内容について紹介します。この機会に皆さんも『生活習慣』について考えてみましょう。 ※2025年問題とは…団塊の世代が2025年ころまでに後期高齢者（75歳以上）に達することで、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題

テーマ：「子どもの健康は大人的生活習慣に影響される」

## ◆平成27年度小児生活習慣病予防健診の結果



### 【生活習慣をみてみると…】

- ★毎日お腹いっぱい食べる子… 7割
- ★ゲームの時間が長い子（1日に2時間以上）… 2割
- ★魚より肉を多く食べる子… 4割
- ★睡眠時間が8時間未満の子… 1割

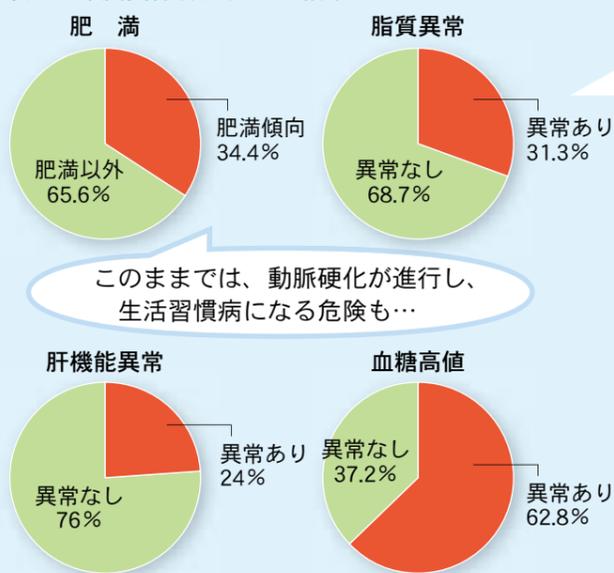


このままの生活が続くと、大人になって大丈夫かな？

血液検査に異常値がみられたからといって、必ずしも今すぐに治療が必要というわけではありませんが、将来生活習慣病にならないために、食事・運動などの生活習慣を見直しましょう。

大人の結果は

## ◆平成27年度国保特定健診の結果



### 【生活習慣をみてみると…】

- ★30分以上の運動習慣がない人… 4割
- ★早食いの人… 2割
- ★睡眠で休養が十分にとれていない人… 2割



血糖高値の人が6割も!!

健診結果から、大人も子どもも同じ項目に異常値がみられます。普段の生活習慣を家族で振り返ってみましょう。

子どもの将来のため、また家族全員の健康のため、今日から生活習慣を見直しましょう。

- ①ゆっくりかんで肥満予防
- ②朝食は元気のもと！「主食・主菜・副菜」を組み合わせるとバランスの良い食事を心掛けよう
- ③午後10時までには布団に入ろう
- ④我が家のルールを決めて、規則正しい生活を送ろう

健康増進課 ☎ 23 - 3964

## 大腸がん無料検診は12月末で終了

無料クーポン券が、まだ手元に残っていませんか。検査は「2日間の便検査」で、自宅で簡単に行うことができます。大腸がんは、女性のがん死亡数の1位、男性でも3位となっていますが、早期のうちほとんど自覚症状がありません。健康だと思っても、この機会にぜひ受けましょう。

- 時 12月31日(土)まで(診療時間内)
- 所 観音寺市内・三豊市内の検診実施医療機関
- 内 問診、便潜血検査2日法
- 対 無料クーポン対象者(平成28年度に40歳、41歳になる人)
- 持 大腸がん検診無料クーポン券、健康保険証、大腸がん検診受診票(持っている人)
- 申 受診する医療機関
- 注 無料クーポン券を紛失した人は、事前に健康増進課で再発行の手続きが必要
- 問 健康増進課成人保健係 ☎ 23 - 3964

## 子宮頸がん医療機関検診

- 時 12月31日(土)まで(診療時間内)
- 所 観音寺市内・三豊市内の指定医療機関(5カ所)
- 内 子宮頸部細胞診
- 対 平成28年度に20歳以上になる人で、昨年度に検診を受けていない人(無料クーポン対象者を除く)
- 料 2,100円(69歳以下)、500円(70歳以上)
- 持 子宮頸がん医療機関検診受診票、健康保険証、診察券(持っている人)
- 注 無料クーポン対象の人は、平成29年2月28日(火)まで受けられます。
- 申 健康増進課成人保健係 ☎ 23 - 3964

## 歯ッスル教室

- 時 12月26日(月)午後1時30分～午後3時
- 所 保健センター1階
- 内 歯周病予防についての話、正しいブラッシングの仕方など
- 対 平成28年度歯周病検診で要指導または要精密検査と判定された人
- 数 先着30人
- 受 12月20日(火)まで
- 持 歯周病検診結果のお知らせ(クリーム色の用紙)
- 申 健康増進課成人保健係 ☎ 23 - 3964

## 男性料理教室

- 野菜をたっぷり入れた香川の郷土料理「打ち込みうどん」を作ります。
- 時 12月9日(金)午前9時30分～午後1時
  - 所 保健センター
  - 時 12月13日(火)午前9時30分～午後1時
  - 所 豊浜福祉会館
  - 数 各教室30人(定員を超えた場合は抽選)
  - 持 200円、エプロン、三角巾
  - 受 各教室3日前まで
  - 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



時	日	時	所	内	数
対	対	料	場	容	人
持	象	金	所	受	数
	持	注	注	付	主
	参	意	意	期	催
	物			間	主
				申	催
				込	先
				先	問
					合

## 献血のお知らせ

- 時 12月3日(土)午前9時～午後0時30分
- 所 ノ谷公民館
- 主 ノ谷地区献血推進協議会
- 時 12月4日(日)午前9時30分～正午  
午後1時～午後3時
- 所 柞田公民館
- 主 柞田地区献血推進協議会、観音寺中央ライオンズクラブ
- 時 12月12日(月)午前9時30分～午前11時30分、  
午後0時30分～午後4時
- 所 市役所1階エレベーターホール
- 主 観音寺地区献血推進協議会、観音寺ライオンズクラブ

## 三豊総合病院健康教室

- ☆食べて治して、ハッピーライフ
- 時 12月9日(金)午前10時～正午
- 内 調理実習＝彩り野菜で抗酸化！ビタミンたっぷりメニュー
- ☆腎臓病教室
- 時 12月15日(木)午前10時30分～午後0時30分
- 内 調理実習＝冬メニュー タンパク質を抑えてもおいしいメニュー、減塩でも工夫次第でおいしく食べられる
- ☆男性の調理実習
- 時 12月7日(水)午前10時～午後0時30分
- 内 調理実習＝野菜たっぷり鍋
- ☆夜間糖尿病教室
- 時 12月8日(木)午後6時～午後7時
- 内 歯周病は糖尿病の合併症～口は全身の健康を映す鏡～ 年末年始を上手に過ごそう！
- 料 調理実習は600円
- 注 各教室とも予約が必要
- 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 12月21日(水)午後1時30分～午後2時
- 内 心臓にやさしい生活を～心不全ってどんな病気～
- 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

### きむらゆういち講演会 ～絵本が育てる子どもの夢～

「子ども読書の街づくり」を目指す本市では、読書への関心を高め、読書好きの子どもを一人でも多く育てることを目的とした「子ども読書フェスティバル」の共催イベントを開催します。このフェスティバルは、ことしで8回目を迎えました。

**時** 12月11日(日)

午後1時～午後5時  
(受付・開場 午後0時30分～)

**所** 中央図書館2階多目的ホール

**内** 「あらしのよるに」の作者、きむらゆういち先生を迎え、楽しい読み聞かせ会やサイン会を開催

**主** 子ども読書の街づくり事業推進委員会

**問** 学校教育課 ☎23-3938



### 「観音寺市いじめ0宣言」決定!

市内小・中学校の各学級で、いじめを防ぐための合言葉について考えました。

市いじめ問題対策連絡協議会で、審査の結果、中部中学校1年2組の合言葉が「観音寺市いじめ0宣言」として選ばれ、ポスターを作成しました。日ごろから意識できるよう、各学校の教室にも掲示します。

社会全体で愛のある声をかけ合いましょう。

**問** 学校教育課  
☎23-3938



### 母子家庭等自立支援の紹介

#### ●母子家庭自立支援給付金および 父子家庭自立支援給付金事業

母子家庭の母または父子家庭の父の自立促進のため、教育訓練講座受講や養成機関への通学などに対し、給付金を支給します。

必ず事前に相談が必要です。

#### ○自立支援教育訓練給付金事業

自らの能力開発のために指定教育訓練講座を受講して、修了した場合には、経費の60% (1万2千円～20万円) を支給します。

#### ○高等職業訓練促進給付金等事業

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、養成機関で1年以上修業する場合に、高等職業訓練促進給付金を支給します。(上限3年) 修業期間修了時には、修了支援給付金を下表のとおり支給します。詳しくは問い合わせてください。

#### 高等職業訓練促進給付金支給額

区分	訓練促進給付金(月額)	修了支援給付金
市民税非課税世帯	100,000円	50,000円
市民税課税世帯	70,500円	25,000円

#### ●母子・父子自立支援相談

**時** 土・日、祝日を除く毎日  
午前8時30分～午後5時

**所** 市役所1階 家庭児童相談室

**内** ひとり親家庭の相談や援助、貸付など

#### ●母子父子寡婦福祉資金貸付事業

ひとり親家庭および寡婦等の経済的な自立や、子の就学・修業などの資金が必要なときに、貸付の相談を行っています。

**問** 子育て支援課こども・女性相談係  
☎23-3957

## 講座・教室

### ぼっかぼか子育てセミナー

親子で、友だちと一緒に楽しみながら楽しい時間を過ごしましょう!

#### ●おやこで楽しむクリスマスのあそび

**時** 12月2日(金)

午前10時～午前11時30分

**所** 大野原いきいきセンター2階

**講** ジェムスクール

合田 美雪先生、サラ先生

**注** 開催日の2日前までに申し込んでください。(当日参加も可)

**問** 市社会福祉協議会

☎25-7708

### フォローアップセミナー

観音寺ファミリー・サポート・センター会員と子育て中の人、子育てに関心のある人なら誰でも参加できます。具体的で分かりやすく、おもしろくて元気が出る講演会です。

#### ●生き抜く力を育む子どもへの関わり

**時** 12月14日(水) 午前10時～正午

**所** 中央図書館2階多目的ホール

**数** 100人(先着)

**講** 女性ライフサイクル研究所フェリアン  
副所長 津村 薫先生

**問** 観音寺ファミリー・サポート・センター  
(市社会福祉協議会内) ☎25-7708

## 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
児童相談(要予約)		12月14日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	
<b>問</b> 子育て支援課こども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談		12月13日(火) 午前9時30分～午前11時	保健センター
<b>問</b> 健康増進課母子保健係 ☎23-3964			

平成27年12月生まれ  
ハローキッズ!! 1歳おめでとう♡  
Hello Kids!!  
平成28年3月生まれの子どもを募集します  
受付: 12月1日(木)から  
場所: 秘書課広聴広報係・大野原支所・豊浜支所・伊吹支所  
申込方法: 申込用紙に写真を1枚添えて持参または郵送  
注意: 応募多数の場合は先着順  
問い合わせ先: 秘書課広聴広報係 ☎23-3915



木下 晃 佑 ちゃん  
父 英之さん 母 章恵さん  
(本大町)



高木 恵 麻 ちゃん  
父 康彰さん 母 郁恵さん  
(出作町)



大川 柊 翔 ちゃん  
父 亮太さん 母 恵さん  
(池之尻町)



大川 咲 翔 ちゃん



宮原 和 花 ちゃん  
父 泰大さん 母 美恵さん  
(豊浜町和田)



清水 夢 ちゃん  
父 勇紀さん 母 舞さん  
(大野原町萩原)