

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



歯の健康グループが、ことしも「よい歯の児童生徒審査会」の表彰式に参加しました。各学校の代表として選ばれた小学6年生と中学3年生の皆さんが出席し、その中でも特に素晴らしかった小・中学生の男女各1人の最優秀者を紹介します。



高室小学校
石川 駿さん



高室小学校
三宅 咲空さん



観音寺中学校
藤原 怜央さん



豊浜中学校
高橋 瑛さん

歯の健康グループは「生涯自分の歯でおいしく食べる」ことを目標に活動しています。今回、各小・中学校から代表として選ばれた34人の皆さんは、お口の健康づくりの土台作りとなる幼少期から今まで、歯を大切にしてきたのだと思います。このような皆さんの健口づくりの秘訣を紹介します。

1つ目 どんなことに気を付けたらいい？

- ・歯ブラシはこまめに交換しよう。丁寧に歯も歯茎も磨こう（糸ようじを使っている人もたくさん！）
- ・定期的に歯医者へ行き、磨き残しのチェックをしてもらうことで、自分の磨き方の癖を知ることも大切。

2つ目 保護者の皆さんの思いも大きい

- ・親が歯で後悔していることがあるので、子どもには同じ思いをしてほしくない。
- ・親の歯が丈夫ではないので、子どもにはきれいな歯を保てるようにしてあげたい。



3つ目 歯の健康

- ・歯は一生大切にもの。
- ・元気で明るく健康的な生活を送るためには、食生活が大事。何でもかんで、おいしく食べるために、歯を大切にしよう。
- ・歯が健康だと、体や心の健康にもつながると思う。



学校生活での『歯みがき』について



小学校では、家庭と同じように学校でも歯みがきの習慣を作るために、皆で歯みがきをしている学校が多いようです。中学生になるごろまでには健口習慣が身につき、生活の一部として当たり前になるといいですね。



あなたの骨は大丈夫ですか？

「骨粗しょう症」は、骨がもろくなり、日常のささいな動作でも骨折しやすく、自覚症状がないために自分では気が付きにくい病気です。市では骨密度測定を毎月実施していますので、ぜひ1年に1回は自分の骨をチェックしてみましょう。

時 8月28日(月)午前9時～午前11時
所 保健センター **料** 無料
注 予約が必要
申 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚がなく進行し、歯を失う原因になります。近年、歯周病も低年齢化し、若い人にも増えています。健康で楽しい生活を送るには、健康な歯を維持することも大切です。この機会に、ぜひ歯周病検診を受けましょう。

時 8月1日(火)～10月31日(火)
所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院（個人通知に記載）
対 市内に住所を有し、本年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人（下表）

対象	生年月日
40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日

料 無料
問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

眞鍋さん親子 香川県親と子のよい歯のコンクール 優秀賞受賞

6月1日、高松市において第65回香川県親と子のよい歯のコンクールが開催されました。本市からも、平成28年度に3歳児健康診査を受けた親子の中から2組の親子が、観音寺市代表としてコンクールに参加しました。その結果、眞鍋督子さん・遥帆ちゃん親子(観音寺町)が見事、優秀賞に選ばれました。優秀賞受賞おめでとうございます。



受賞者コメント 定期的に診てもらい、かかりつけの歯科の先生のお陰で、きれいな歯が保っています。

健康だより

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

第29回健康教育講演会 すこやかに生きるために

笑って元気、食べて元気

時 9月2日(土)午後1時30分～午後4時10分

所 ハイスタッフホール（観音寺市民会館）

内 I部「桂こけ枝のほのぼの健康術」

五代目桂文枝門下 桂こけ枝氏

II部「幸せを伝える家庭料理～一汁一菜の先にあるもの～」

料理研究家 土井善晴氏



桂こけ枝氏 土井善晴氏

料 無料

問 三豊・観音寺市医師会 ☎ 62-2211

三豊総合病院健康教室

●男性の調理実習

時 8月2日(水)午前10時～午後0時30分

内 調理実習 麺料理で野菜をたくさん食べよう

●夜間糖尿病教室

時 8月10日(木)午後6時～午後7時

内 糖尿病薬について知ってみよう

●腎臓病教室

時 8月17日(木)午後3時30分～午後4時30分

内 腎臓病の進行を遅らせるために、腎臓病食タンパク質の取り方について

●食べて治して、ハッピーライフ

時 8月18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

注 各教室とも予約が必要

(調理実習は1週間前までに要予約、実費600円が必要)

申 問 同病院企業団健康管理センター

☎ 52-3366

みとよサプリ

時 8月16日(水)午後1時30分～午後2時

内 介護が必要になったら～ケアマネジャーを知っていますか？～

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

チャイルドシート購入助成

チャイルドシート（ジュニアシート）の着用を推進し、自動車乗車中の交通事故から幼児を守ることを目的に、購入者に対して助成をします。

- 対** 市内に住所がある幼児（満6歳未満）がいる世帯
- 内** 対象幼児1人につき、チャイルドシート1基当たり、購入金額の2分の1を助成（上限1万円）
- 注** 対象幼児1人につき1回限り
購入先は市内・市外いずれも可

必要書類

店舗にて購入した場合	申請書、チャイルドシートの販売証明書、領収書（レシート可）
インターネットにて購入した場合（通信販売を含む）	申請書、商品名と商品価格が分かるもの（注文画面または注文履歴画面など）、保証書の写し、領収書（代引き時のものでも可）

購入方法や支払い方法などにより、上記以外の書類が必要な場合があります。

詳しくは、子育て支援課へお問い合わせください。申請書は子育て支援課、各支所、市ホームページにあります。

問 子育て支援課 ☎23-3962

赤ちゃんの笑顔写真展

昨年好評だった写真展を、ことしも開催します。27日（日）は、イベントも併せて開催します。ぜひ、ご参加ください。

- 時** 8月25日（金）～27日（日）
25日（金）・26日（土）午前9時～午後5時
27日（日）午前9時～午後3時

所 中央図書館多目的ホール

「赤ちゃんモデル（0歳～2歳）」随時募集!

参加費は無料で、撮影写真1枚をプレゼントします。希望する人はお問い合わせください。

問 子育て応援NPOフレンズ

☎24-8690

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）	8月9日（水） 午後1時30分～午後4時 （県の専門相談員が対応）		
問 子育て支援課こども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談	8月8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			

観音寺市愛育会だより

第2回 わかほの広場

- 時** 8月9日（水）
午前10時30分～午前11時30分
- 所** ほっとはうす萩（旧萩原小学校）
- 内** 手遊びや読み聞かせ、座談会（子育ての楽しいことや悩みことなどの情報交換）



対主問 2歳までの子どもと保護者
愛育会わかほ（旧賛助の会）
健康増進課母子保健係 ☎23-3964

愛育のひろば タッチケア&わらべうた

赤ちゃんの発育に大切なことは、愛情たっぷりに触れ合うことです。

わらべうたを歌いながら、体に触れて、心にタッチ！子どもと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

- 時** 8月23日（水）午前10時30分～午前11時30分
- 所** ほっとはうす萩（旧萩原小学校）
- 対** 乾昌代先生
- 主** 6カ月ぐらいまでの赤ちゃんと保護者
- 問** 30人（先着順）
料 無料
主 愛育会
問 健康増進課母子保健係 ☎23-3964

妊娠に関する悩みや不安がある場合には、1人で悩まずに相談を

妊娠したときに不安に思うのは当然です。みんなも同じように不安を抱えています。決してあなただけではありません。周囲の人や専門家、近くの相談窓口にご相談ください。



身近な妊娠・出産に関する相談窓口

子育て支援課こども・女性相談係 ☎23-3957
健康増進課母子保健係 ☎23-3964
香川県西讃保健福祉事務所 ☎25-2052
香川県西部子ども相談センター ☎0877-24-3173

こんな悩みがあったら近くの相談窓口へ

本人以外からの相談も受け付けています



思いがけない妊娠を誰にも知られず相談したい

匿名でも相談できます



妊娠や出産にかかるお金のことが心配

妊婦健診や分娩費用については助成制度があります



出産後に育てられるかが心配

相談窓口であなたをサポートします

平成28年8月生まれ
ハローキッズ!! 1歳お誕生日おめでとう♡
Hello Kids!!
平成28年11月生まれの子どもを募集します
受付：8月1日（火）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



吉田 晴ちゃん
父 直矢さん 母 留美さん
（三本松町）



中山 杏ちゃん
父 晋介さん 母 沙織里さん
（木之郷町）



高木 奨久ちゃん
父 達也さん 母 温美さん
（植田町）



牟禮 和奏ちゃん
父 哲矢さん 母 理恵子さん
（昭和町）



高田 悠斗ちゃん
父 椋平さん 母 麻奈美さん
（大野原町大野原）



岡下 ふわりちゃん
父 奉弘さん 母 なぎささん
（高屋町）