



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

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。受診を希望する人はお問い合わせください。子宮頸がん・乳がんは2年に1度の検診です。平成28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)
乳がん検診の受付時間は、予約状況に応じて変更することがあります。
肺がん検診と胃がん検診の両方を受ける人は、必ず肺がん検診を先に受けてください。

9月	受付時間	検診の種類
24日(日)	8:30～11:00	胃がん
	9:00～11:00	肺がん
	9:00～11:00	乳がん
	13:30～15:00	大腸がん
25日(月)	14:00～15:00	子宮頸がん
	8:30～11:00	胃がん
	9:00～11:00	乳がん
	13:30～15:00	肺がん
26日(火)	14:00～15:00	子宮頸がん
	8:30～11:00	胃がん
	9:00～11:00	乳がん
	14:00～15:00	子宮頸がん

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

* 9/24(日)の胃がん検診を受けた人は、9/25(月)の肺がん検診を受けることはできません。

知っていますか？「結核」が現代の病気というコトを

結核予防週間 9月24日～30日

日本の結核罹患率は、欧米先進国に比べまだまだ多く、結核を撲滅するには一人ひとりが正しい知識を持つことが大切です。

そのためには、結核がどのように広がって、どのように治療するのかを理解し、定期的に検診を受ける、咳が長引くときは受診するなど、おのおの意識と行動にかかっています。早期発見・早期治療は本人だけでなく、大切な家族や職場の人への感染を防ぐためにも重要です。

早期発見のために

年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう

特に高齢者は咳やたんなどの症状が表れにくいので、まだ検診を受けていない人は、9月の結核・肺がん補充検診にお越しください。

(日程は、左記がん検診のお知らせを参照してください)

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

男性料理教室 料理初心者歓迎

時 9月12日(火)
午前9時30分～午後1時

問 保健センター

時 9月15日(金)
午前9時30分～午後1時

問 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

申問 健康増進課成人保健係

☎23-3964

健康づくりの主役はあなたです!!

9月は健康増進普及月間です。糖尿病予防や、がん、脳卒中等の生活習慣病を予防するため、体にいいことを始めましょう。

統一標語「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～」

あと10分歩こう

10分程度歩けば、歩数1,000歩が補えます。

1日にあと70gの野菜をプラス

目安はトマト半分!!の量

禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコには4,000種類もの有害物質が含まれています。

健診・検診で健康チェック

健診は毎日の健康を守る最大の武器!!

市では、特定健診、がん検診を実施しています。積極的に受診してください。

また、気軽に参加できる運動教室や料理講習会も開催しています。

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

～観音寺市民が元気で長生きするために～

・運動の大切さを知り、気軽に体を動かそう
・自分の体を知り、自分の体に合った運動を一生続けよう

ヘルスプラン身体活動・運動グループ

献血のお知らせ

時 9月10日(日)

所 午前9時～正午、午後1時～午後3時

主 香川県農業協同組合大野原支店

観音寺中央ライオンズクラブ

時 9月23日(祝・土)

所 午前9時30分～正午、午後1時～午後3時30分

萩の丘公園(萩まつり会場)

主 大野原地区献血推進協議会

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8日(金)午後2時～午後3時

内 健康寿命をおびやかすロコモティブシンドローム、健康づくりから寝たきり予防まで実践!運動療法

●夜間糖尿病教室

時 9月14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 実際に食べて適切な量を学びましょう

料 600円

●腎臓病教室

時 9月21日(木)午後3時30分～午後4時30分

内 糖尿病と腎臓病、フットケア

<がん予防対策 健康コラム>

「ピロリ」ってなに？」

胃がんの発生と深い関係があるピロリ(ヘリコバクターピロリ)について、3回シリーズで紹介します。

ポイント①「どんな悪さをするの？」

胃の粘膜に住み着いて、胃炎を起こします。胃に住み着くと、ピロリがいない人の10倍くらい胃がんになりやすいといわれています。

ポイント②「住み着きやすいのはいつ？」

免疫機能が十分に発達していない幼少期に感染して住み着きます。学童期以降に感染しても排除されて、住み着く心配はほとんどありません。

ポイント③「どうやって感染するの？」

感染の原因の約8割は、**家族内感染(経口感染)**です。通常の接触で感染することはありません。大人がかんだものを子どもに与えること等が原因の一つではないかと考えられています。

感染者の吐物にもピロリが存在するので、手洗いには十分に気を付けましょう。

ポイント④「感染が分かったらどうするの？」

胃がん予防には、ピロリによる胃炎を長期間放置せず、早めに治療することが大切だといわれています。自分や家族に感染していることが分かったら、主治医に相談しましょう。

広報かんおんじ10月号の「がん予防対策健康コラム」では「ピロリの検査について」11月号では「ピロリの治療について」をお知らせする予定です。

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

かがわ マンモグラフィサンデー ～受けよう 乳がん検診～

働き盛り世代の人に受診していただくために、休日のがん検診を実施します。

対 市内に住所がある40歳以上の女性
(2年に1度の検診です)

料 70歳未満＝1,500円

70歳以上＝500円

(クーポン対象者は無料)

注 市からの受診票(問診票)が必要

申 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

	受付期間	実施日	医療機関・集団検診場所	実施時間	定員	申込先
医療機関検診	9/4(月)～10/6(金)	10/22(日)	三豊総合病院(観音寺市)	9:00～10:00	10	☎52-2726 ※受付時間 診療時間内
集団検診(中西讃地区)	9/4(月)～22(金)	10/8(日)	三野町保健センター(三豊市)	9:30～11:30 13:00～14:30	30 30	香川県総合健診協会 ☎087-881-6309
		10/9(祝・月)	善通寺市民会館(善通寺市)	9:30～11:30 13:00～14:30	30 30	※受付時間(平日) 午前9時～午後5時



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

2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せましたか？

現代の子どもたちは、たくさんのストレスを抱えているといわれています。ストレスの原因となる場所は、大きく分けると家庭、学校、社会の3カ所に分けられます。学校の授業、放課後のクラブ活動、塾などで時間に追われ、また小学生も中学年になると友達との人間関係のストレスも増えていきます。体の成長に心の成長が追い付かず、子どものストレスはどんどんたまっていきます。

そのようなとき、子どもは大人にさまざまな形でSOSを発しています。しかし、ストレスの症状を知らないと、その症状がストレスによるものだとはなかなか気づかず、うまく対処できません。

まずは下記の表で子どもが抱えているストレスの程度をチェックしてみましょう。

子どものストレスチェック表

この1週間の体と心についての質問です。当てはまるものに○印をつけてください。

質問	
1 眠れない(寝つきが悪い、夜間目覚める)	
2 嫌な夢や怖い夢をみる	
3 気分が沈む	
4 小さな音でもビックとする	
5 人と話す気になれない	
6 イライラしやすい	
7 気持ちが動揺しやすい(落ち着かない)	
8 嫌なことを思い出させる場所や人、物事を避ける	
9 体が緊張しやすい(体がすぐ動かない)	
10 自分を責める	
11 嫌なことを思い出す	
12 食欲がない	
13 物事(勉強など)に集中できない	
14 頭やおなかが痛い	
15 何か変だ	

○の数を合計してください。

合計

 個

【結果】

- 8個以上: **高ストレス状態** ゆっくり休んで！
家族みんなで話し合ってみましょう
- 4～7個: **やや高いストレス状態**
ストレスの原因を考えてみましょう！
- 3個以下: **適度なストレス状態**
うまくストレスと付き合っていますね！

ストレス解消の生活習慣



平成29年度特定保健指導のお知らせ 国民健康保険に加入している40歳～74歳の皆さんへ

特定健診を受けるだけで安心していませんか？
健診結果はいかがでしたか？

特定健診 + 特定保健指導 = 健康寿命延伸



日々摂り過ぎたエネルギーが蓄えられてできたのが、過剰な内臓脂肪です。必要以上に増えすぎた内臓脂肪からはインスリンを効きにくくしたり、血圧を上昇させたりする物質が分泌され、直接的に動脈硬化を促進させ、生活習慣病の悪化へと進行していきます。

以下の質問で該当する項目がある人はメタボリックシンドローム（以下メタボ）の危険が高まります。

Q 20歳の時から比べて体重が10kg以上増えた ☐ はい ☐ いいえ

Q この1年間で体重の増減が3kg以上あった ☐ はい ☐ いいえ

メタボは体重を減らすことで改善できます。生活を振り返ってみましょう。

体重を減らし、内臓脂肪を減らすことでメタボは解消でき、高血圧、脂質異常、高血糖など、1つ1つの検査数値も改善してきます。体重の5%を減量した人たちは全体の検査数値も改善することが分かってきました。

下記の生活習慣をチェックしてみましょう。

該当する項目が多いほど生活習慣の改善が必要です。

☑ 生活習慣病危険度チェック

- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 間食や夜食が多い
- ☐ 砂糖や油脂類をよく食べる
- ☐ アルコールを毎日飲む
- ☐ 日々睡眠不足で良質な休養がとれていない
- ☐ ストレスの解消ができない
- ☐ 運動習慣がない



血圧、脂質、血糖などの数値が改善されるよ

体重が1kg減ると腹囲が1cm減るといわれているよ

半年かけてゆっくり減らしましょう

☑ あなたの体重の5%は？

現在の体重 kg × 0.05 = kg



新しい生活習慣を身につけ、自分に合った方法で5%の減量を目指しましょう。

特定保健指導の対象になった人には、特定保健指導利用券を郵送しています。

封筒が届いたらすぐに開封して利用しましょう。

生活習慣を振り返り、一緒に脱メタボを目指しましょう。



<問い合わせ先>
健康増進課成人保健係
☎ 23-3964