

健康だより

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
 協 協賛

大腸がん無料検診は12月末で終了です

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、自宅で簡単にすることができます。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(日)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29年度に40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(日)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29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
- 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30年2月28日(水)まで受けられます。
- 申 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

男性料理教室

野菜をたっぷり入れた香川の郷土料理の「打ち込みうどん」を作ります。

- 時 12月5日(火)午前9時30分～午後1時
- 所 保健センター
- 時 12月12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 問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964



歯ッスル教室

- 時 12月26日(火)午後1時30分～午後3時
- 所 保健センター1階
- 内 歯周病検診の結果、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29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 30人
- 受 12月20日(水)まで
- 持 歯周病検診結果のお知らせ(クリーム色の紙)
- 申 問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

献血のお知らせ

- 時 12月2日(土)午前9時～正午
 - 所 一ノ谷公民館
 - 協 一ノ谷地区献血推進協議会
 - 時 12月3日(日)午前9時～正午
 - 午後1時～午後3時
 - 所 柞田公民館
 - 協 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5日(火)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
 - 協 観音寺地区献血推進協議会、観音寺ライオンズクラブ
- 安全な輸血のため400ml献血にご協力ください。

感染性胃腸炎に気を付けましょう

ノロウイルスとは

感染性胃腸炎の主な原因の一つで、感染力が非常に強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品や人、床、ドアノブ、便器などさまざまなところから感染する恐れがあります。



症状

嘔吐・下痢・発熱など。通常1～2日で症状は治まります。感染していても症状がない場合もあります。

予防

- ・食品は中心部を85度以上で、90秒以上加熱する
- ・調理や食事の前には、せっけんと流水で、しっかりと手を洗う。
- ・嘔吐物の処理をするときは、使い捨てのマスクと手袋を使って、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を染み込ませたペーパータオル等で嘔吐物を周囲から中心に向かってふき取り、ビニール袋に入れ縛る。廃棄後は、流水とせっけんでよく手を洗う。

注意

ノロウイルスは症状がなくなっても1週間から1カ月程度、便の中に潜伏することがあります。また、治った人や無症状の人から、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染し、重症化することもあります。症状がある人は、早めに医療機関を受診してください。

- 問 香川県西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎25-2052
- 健康増進課 ☎23-3964

インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザとは

インフルエンザにかかった人が、咳やくしゃみなどをすると、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことで感染します。

症状

高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛み・咳・鼻水などもあります。普通の風邪に比べて全身に現れる症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのも特徴です。

予防

- ◇流行前(10月～12月)に予防接種を受ける
- ◇人混みを避ける
- ◇部屋の湿度を適度に保つ
- ◇外出後に手洗いをを行う



- 問 香川県西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎25-2052

感染症の予防には手洗いが有効です

2度洗いが効果的!正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう
- ①流水でよく手をぬらし、せっけんを付け、手のひらをよくこする
- ②手の甲を伸ばすようにこする
- ③指先、爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取り乾かす

手洗いの前に

三豊総合病院健康教室

- 男性の調理実習
 - 時 12月6日(水)午前10時～午後0時30分
 - 内 調理実習＝野菜たっぷり鍋
- 食べて治して、ハッピーライフ
 - 時 12月8日(金)午前10時～正午
 - 内 調理実習＝電子レンジで調理!簡単メニュー
- 夜間糖尿病教室
 - 時 12月14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!
- 腎臓病教室
 - 時 12月21日(木)午前10時30分～午後1時
 - 内 調理実習＝タンパク質を控えた食事

- 料 調理実習は600円
- 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)
- 申 問 同病院健康管理センター ☎52-3366

みとよサプリ

- 時 12月20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～
- 時 12月27日(水)午後1時30分～午後2時
- 内 歯の生活習慣病について、食事と生活習慣病について
- 所 三豊総合病院南棟ホール
- 問 同病院 ☎52-3366

「忘れることに備える（備忘）」講演会

「認知症と言われて…」～当事者、家族が生活を語る～

増加を続ける認知症。近い将来、65歳以上の5人に1人が「認知症」になるといわれています。住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症を正しく理解し予防すること、また、自分や家族、身近な人が、認知症になった時の対応や関わり方について学ぶ講演会を開催します。忘れることに備える（備忘）ために皆さんと一緒に考えてみましょう。この機会に認知症を正しく学びませんか。

参加費無料

日時 12月12日(火)
午後1時30分～午後3時30分

場所 中央図書館2階多目的ホール

内容 認知症の講座、認知症当事者の話など

定員 100人程度(先着順)

受付期間 12月8日(金)まで

申し込み・問い合わせ先
観音寺市地域包括支援センター
(社会福祉協議会内) ☎25-7791



「認知症カフェ」に参加しませんか？

平成29年4月から、市内2カ所に認知症カフェを開いています。カフェを運営しているのは、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で活動する「おれんじの会」の皆さんです。

毎月とても楽しくて、居心地の良い「温か～いカフェ」です。利用を希望する人や認知症のことを相談してみたい人は、下記までお申し込みください。

認知症カフェは

- 認知症のことを「知りたいな」と思う人の集い
- 認知症の人やその家族が「ほっと」できる集い
- 誰もが自由に集える場 を目指しています。



おれんじカフェ

日時 毎月第3水曜日
(変更する場合があります)
午前9時30分～午前11時
(受付 午前9時～)

場所 大野原いきいきセンター1階

参加費 100円



文化展に出展する作品づくり

お私達も皆さんと一緒にできるのを楽しんでいます。

ふる里サロン

日時 毎月第1日曜日
(変更する場合があります)
午前10時～午前11時30分
(受付 午前9時30分～)

場所 萩のふるさと会館(大野原町萩原)

参加費 100円



皆さんと一緒に過ごす温かい時間がとてもいいですよ



申し込み・問い合わせ先 観音寺市地域包括支援センター ☎25-7791

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

生活習慣病予防グループ

健康増進課 ☎23-3964

生活習慣病予防グループは、平成28・29年度にかけて「これからの自分・家族の姿をイメージしよう」をテーマに、10団体(205人)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きました。

また平成28年度の小児生活習慣病予防健診(小学4年生対象)の結果では、約1割が肥満傾向・肝機能異常、約2割が脂質異常という結果だったため、メッセージチラシを作成し、健診結果返却時に配布しています。

今回は出前講座の内容について紹介します。この機会に皆さんも「健康」について考えてみましょう。

テーマ「これからの自分・家族の姿をイメージしよう」

「2025年問題」とは、団塊の世代が2025年ごろまでに後期高齢者(75歳以上)に達することで、介護・医療費などの社会保障費の急増が懸念される問題です。「今後10年間で予想される人口減少や超高齢社会などに対し、私たちはこの状況にどのように向き合えばよいのでしょうか」自分たちのできること(しなければならぬこと)について、参加者と一緒に考えてみました。

自分や家族(大切な人)が「これから どうあってほしいか」



- ◆子どもに対して
 - ・元気に育ってほしい。
 - ・自分の夢に向かって頑張っているかな。
 - ・自分を大切に、周りにも大切にしてくれ。
- ◆親に対して
 - ・いつまでも元気でいてほしい。
 - ・自分の事は自分でできていてほしい。
 - ・認知症が進行せずに、元気で生きていてほしい。
- ◆自分に対して
 - ・自分のやりたいことを見つけて楽しむことができるように元気でいたい。
 - ・妻にも健康で笑顔でいてほしい。

「これまでの自分や家族(大切な人)に言ってあげたいこと」

- ◆子どもに対して
 - ・規則正しい生活が大切だよ。
 - ・目標をもって毎日コツコツ続けていたら、いい未来が待っているよ。
- ◆親に対して
 - ・お父さん、お酒はほどほどにしてね。
 - ・健康でいると、かわいい孫がみられるので元気でいてね。
 - ・認知症とどう向き合ったらよいか分からなかった。
- ◆自分に対して
 - ・仕事ばかりで、自分の健康は後回しだったなあ。
 - ・食生活に気を付けて運動もして、もう少し健康に気をつけられればよかったかな。
 - ・もっと肩の力を抜いて子育てや仕事をしたらいいよ。



これまでの自分や家族(大切な人)・これからの自分や家族(大切な人)への思いやイメージを広げることで「私たちが今できること」「大切にしなければいけないこと」は何なのか?参加者で話し合い、学ぶことができました。そのためにも「健康」は大切なことです。子どものために、大切な家族・人のために、自分のために、健康でいられるよう今日から生活習慣を見直しましょう。

今が大変で、先のことが考えられないという人へ自分に合ったストレス解消法を見つけよう! 会話、入浴、軽い運動、睡眠等

子育て応援情報

トピックス

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、教育訓練講座の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。詳しくはお問い合わせください。

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・日曜日、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就労支援など

●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

観音寺市愛育会だより

愛3世代「親子防災教室」

もし、災害が起きたとき、どのようにすれば子どもを救い守れるのか。心構えやけがの手当ての方法などを一緒に学びましょう。



時 12月3日(日) 午前10時～午前11時30分
(受付：午前9時30分～)

所 萩のふるさと会館 (大野原町萩原)

講 日本赤十字社香川県支部

藤原淳子さん

注 託児あり(要申し込み、無料)

駐車場は萩のふるさと会館、旧萩原小学校運動場、ほっとはうす萩をご利用ください。

申問 健康増進課母子保健係

☎23-3964

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)	12月13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	12月19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	



萩の音楽会♪
心と体で音楽を楽しんだよ♪

10月28日、観音寺市子育て支援センターほっとはうす萩で、萩の音楽会があり、約80人の子どもと保護者が参加しました。子どもたちになじみのある曲と一緒に歌ったり、鈴を鳴らして演奏に参加したり、パワフルなライブでは、歌に合わせてタオルを振り回したり、会場は大盛り上がり。また、心地よいすてきな音色や歌声にうっとり聴き入る場面もあり、参加者は、思い思いに音楽を楽しんでいました。



問 子育て支援課 ☎23-3962
ほっとはうす萩 ☎23-6101

平成28年12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29年3月生まれの子どもを募集します

受付 12月1日(金)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



ほっとはうす萩って
どんなところ?

小学生までの子どもたちと保護者の皆さんが集い、天候に関係なく楽しく遊べ、子育てに関する相談が気軽にできる施設です。

所在地 大野原町萩原 2354 番地
(旧萩原小学校)

利用時間 午前10時～午後5時

休館日 月曜日
12月29日～1月3日
臨時休館あり

子どもも保護者も一緒に楽しめるイベントを企画し、市ホームページ(くらしナビでさがす→子育て・保育)観音寺市子育て支援センター「ほっとはうす萩」に**ほっとはうす萩通信**を掲載したり、観音寺ホッとメールでお知らせしたりしています。ぜひ、遊びに来てください。その他にも、地域子育て支援センターは市内に6カ所あります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



せい た
大西晴太ちゃん
父 隆仁さん 母 久美子さん
(池之尻町)



せ な
大西聖成ちゃん
父 晃樹さん 母 美咲さん
(柞田町)



りょうせい
高橋亮成ちゃん
父 一範さん 母 絵里花さん
(出作町)



さ え
西山彩衣ちゃん
父 一行さん 母 奈津子さん
(古川町)



つぐみ
加賀田つぐみちゃん
父 隼さん 母 美幸さん
(出作町)



あん
岡野杏ちゃん
父 祐磨さん 母 美保さん
(南町)