



時 日時 所 場所 内 内容 対 対象  
料 料金 受 受付期間 申 申込先 注 注意  
問 問合先 協 協賛

## 平成30年度がん検診

がん集団検診を次の日程で行います。年に1度は受けましょう。まだ申し込んでいない人は、お問い合わせください。

内 胃がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん

対 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、子宮頸がん検診は、時間予約制です。必ず事前に申し込みが必要です。乳がん、子宮頸がん検診は2年に1度の検診です。平成29年度に受けた人は受けられません。胃がん、乳がん、子宮頸がん検診と合わせて、大腸がん（集団）検診を申し込んでいる人は、検診時に検査キットを持参してください。

| 受付日時    | 検診の種類             | 場 所                 |
|---------|-------------------|---------------------|
| 7月9日(月) | 8:30～11:00 胃がん    | 大野原<br>いきいき<br>センター |
| 10日(火)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
| 11日(水)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 14:00～15:00 子宮頸がん |                     |
| 12日(木)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 14:00～15:00 子宮頸がん |                     |
| 13日(金)  | 8:30～11:00 胃がん    | 豊浜<br>福祉会館          |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 14:00～15:00 子宮頸がん |                     |
| 17日(火)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 14:00～15:00 子宮頸がん |                     |
| 18日(水)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 14:00～15:00 子宮頸がん |                     |
| 19日(木)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
| 20日(金)  | 8:30～11:00 胃がん    |                     |
|         | 9:00～11:30 乳がん    |                     |
|         | 13:30～15:00 大腸がん  |                     |
|         | 8:30～11:00 大腸がん   |                     |

※乳がん検診の午後の時間帯については、午前の予約状況に応じて変更することがあります。

問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

## がん検診 無料クーポン券を送付しています

特定の年齢に達した人に子宮頸がん、乳がん、大腸がん検診の無料クーポン券（はがき）を送付しています。これまでに受診したことがない人も、がんの早期発見のため、この機会にぜひ受診してください。

対 市内に住所を有し、下表に該当する人

注 クーポン券は、市が実施する検診に限り使用できます（ただし国民健康保険加入者の一日人間ドックは除きます）。検診を希望する人で、申し込みをしていない人はお問い合わせください。

| 対象       | 生年月日                |
|----------|---------------------|
| 子宮頸がん    | 平成9年4月2日～平成10年4月1日  |
|          | 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 |
| 乳がん・大腸がん | 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日 |

問 健康増進課成人保健係 ☎ 23-3964

## 高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種を受けましょう

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種対象者には、4月に予診票を送付しています。体調を整えて早めに接種しましょう。ただし、過去に1度でも肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外です。

時 平成31年3月31日まで

対 接種日に60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスの機能障害で身体障害者手帳1級を持っている人と下表の生年月日の人

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 65歳  | 昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生 |
| 70歳  | 昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生 |
| 75歳  | 昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生 |
| 80歳  | 昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生 |
| 85歳  | 昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生   |
| 90歳  | 昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生   |
| 95歳  | 大正12年4月2日生～大正13年4月1日生 |
| 100歳 | 大正7年4月2日生～大正8年4月1日生   |

料 2,000円

ただし市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は、自己負担金が免除されます。必ず接種前に健康増進課または各支所で手続きをしてください。

持 予診票、印鑑、身分証明書（運転免許証または保険証）

問 健康増進課母子保健係 ☎ 23-3964

## 献血のお知らせ

時 7月30日(月) 午前9時30分～午後4時

所 市役所1階エレベーターホール

協 観音寺ライオンズクラブ

問 健康増進課 ☎ 23-3964

## 健診結果を活用して 生活習慣を見直しましょう

6月から平成30年度特定健康診査・後期高齢者健康診査が始まっています。すでに健診を受けられた皆さん、健診結果はいかがでしたか？

せっかく受けた健診結果を有効に活用しませんか。まだまだ受診率は低いですが、1年に1度は自分の体を知る良い機会にしてみてください。

H28年度 特定健診受診率



## 健診の検査項目一覧表

|      | 検査項目               | 基準値                    | この検査で分ること                                 | 発症しやすい病気や症状                            |
|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| 身体測定 | BMI                | 18.5以上25未満             | 身長と体重から肥満や痩せでないか                          | 肥満                                     |
|      | 腹囲 (cm)            | 男性 85未満<br>女性 90未満     | 内臓脂肪の蓄積量<br>⇒内臓脂肪は合併症を引き起こす               |                                        |
| 血圧   | 収縮期血圧 (mmHg)       | 130未満                  | 血管にかかる最も強い圧力                              | 高血圧                                    |
|      | 拡張期血圧 (mmHg)       | 85未満                   | 血管にかかる最も弱い圧力                              |                                        |
| 脂質   | 中性脂肪 (mg/dl)       | 150未満                  | 血液に含まれる中性脂肪の量<br>⇒高くなると肥満の原因にもなる          | 脂質異常症<br>(高脂血症)<br>血液中の脂肪のバランスが崩れている状態 |
|      | HDLコレステロール (mg/dl) | 40以上                   | 不要なコレステロールを肝臓へ運搬する善玉コレステロールの量             |                                        |
|      | LDLコレステロール (mg/dl) | 120未満                  | 増加すると動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールの量                |                                        |
| 代謝系  | 空腹時血糖 (mg/dl)      | 100未満                  | 10時間以上絶食した後の血液に含まれるブドウ糖の量                 | 糖尿病<br>血管を傷つけ、神経障害<br>腎症・脳卒中など引き起こす    |
|      | HbA1c (NGSP値) (%)  | 5.6未満                  | 1～2カ月にわたる血糖値の状況<br>(空腹時血糖とは異なり、基本的に数値は安定) |                                        |
|      | 尿糖                 | (-)                    | 尿に含まれるブドウ糖の量<br>血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖が漏れ出す    |                                        |
| 腎機能  | 尿蛋白                | (-)                    | 腎臓に障害があるかどうか                              | 腎臓病<br>放っておくと人工透析が必要になる危険がある           |
|      | 血清クレアチニン値 (mg/dl)  | 男性 1.00以下<br>女性 0.07以下 | 腎臓の機能                                     |                                        |
|      | eGFR (ml/分/1.73㎡)  | 60.0以上                 | CKD(慢性腎臓病)の指標                             |                                        |
| 動脈硬化 | 心電図                | 異常なし                   | 心臓の機能                                     | 心臓病<br>肥満・糖尿病・高血圧など<br>該当数が多いほど発症しやすい  |
|      | 眼底検査 ※             | 異常なし                   | 眼球の網膜から動脈硬化の程度                            |                                        |

※医師の判断に基づき選択的に実施

## 三豊総合病院健康教室

### ●夜間糖尿病教室

時 7月12日(木) 午後6時～午後7時

内 糖尿病腎症について、食事の取り方と組み合わせの工夫

### ●食べて治して、ハッピーライフ

時 7月13日(金) 午後2時～午後3時

内 ストップ認知症 頭も体もイキイキと、生活に一工夫！スッキリをいつまでも

### ●腎臓病教室

時 7月19日(木) 午後3時30分～午後4時30分

内 腎臓病食・エネルギーの取り方について、運動療法の必要性について

### ●肝臓病教室

時 7月26日(木) 午後2時～午後4時

## 健診で糖尿病の早期発見を!!

香川県はうどんをよく食べることもあり、糖尿病受診率※が平成20年度に第1位となつてからは今も2位をキープしています。

糖尿病を含む生活習慣病は、自覚症状がなく、気が付いた時には進行していることもあります。生活習慣病の予防には、食事や運動習慣の見直しと、定期的な健康チェックが重要とされています。あなたや大切な家族のために、年に1度の健康チェックを習慣にしましょう

メタボリックシンドロームの該当者の割合  
(H28年度 観音寺市特定健診結果より)

※人口10万人に対して、  
どれだけの割合の人が  
外来や入院などの医療  
を受けたかを表す数値



# 子育て応援情報

## トピックス

### ※麻しん風しん(MR)混合予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)は感染力が大変強い感染症です。対象者には通知を送付していますので早めに接種しましょう。

【対】市内に住民票があり、次に該当する人

1期 1歳以上2歳未満

2期 平成24年4月2日～

平成25年4月1日生まれ

【問】健康増進課母子保健係 ☎23-3964

### ※こんにちは赤ちゃん事業

生後4カ月までの赤ちゃんのいる全ての家庭で、市の保健師や市が委託した助産師が訪問しています。赤ちゃんの体重測定や、お母さんの育児に対する不安や悩みなどの相談を受けたり、子育て支援に関する情報を提供したり、楽しく育児ができるように支援します。

日程を事前に相談した後「身分証」を携帯した保健師や助産師が訪問します。安心して訪問を受けてください。

【注】グッズなどの販売はしていません。この事業に便乗した業者には、十分ご注意ください。

【問】子育て支援課児童福祉係 ☎23-3962

健康増進課母子保健係 ☎23-3964

### ※子育て支援センターほっとはうす萩 子育て応援ボランティア募集!

活動内容

○自由遊び、交流の見守り ○イベントの手伝い  
○絵本の読み聞かせ など

【問】ほっとはうす萩 ☎23-6101

## ♡ 観音寺市愛育会だより ♡



### ※赤ちゃん同窓会

【時】7月11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】手形や足形をとる、記念撮影など

【対】平成30年1月～3月生まれの赤ちゃんとその保護者

【料】200円(材料費、写真郵送料等)

【持】赤ちゃんの飲み物、手足を拭くためのタオル

【主】愛育会わかば

【問】愛育会事務局(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<br>午前8時30分～午後5時 | 市役所1階<br>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)          | 7月11日(水)<br>午後1時30分～午後4時<br>(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               | 7月10日(火)<br>午前9時15分～午前10時45分             |                               | 保健センター           |
| 【問】健康増進課母子保健係      | ☎23-3964                                 |                               |                  |

## 講座・教室

### ※親子木工教室

【時】①7月15日(日)②7月22日(日) 午前9時～正午

【所】①豊浜小学校コンコース

②ファミリーキャンプ場イベントホール

【数】①親子20組(40人) ②親子25組(50人)

定員になり次第締め切り

【料】1,500円

【講】香川県建設労働組合西讃支部会員

【受】7月3日(火)から

【問】文化振興課 ☎23-3943

### ※親子ポスター教室

【時】7月29日(日) 午前9時～正午

【所】ふるさと学芸館

【数】親子20組(40人)

定員になり次第締め切り

【料】500円

【受】7月3日(火)から

【問】文化振興課 ☎23-3943



### ※わんぱく トレーニングキャンプ

子どもゆめ基金助成事業

竹でオリジナルの箸や麺  
わんを作って、流しそうめん  
を体験してみませんか。

【時】8月4日(土)

午前6時30分～(デイキャンプ)

【所】青少年育成キャンプサイト

市内の小学4年～6年生

【数】60人 【料】1,500円

【受】7月3日(火)～13日(金)

【問】文化振興課 ☎23-3943



## ペアメンCafe

「子どもの発達に気になる」「子育てがちょっとしんどいな」など、ペアレントメンターを囲んで、子育ての悩みを話したり、情報交換したりしませんか?

### ペアレントメンターとは

ペアレントメンター養成研修を修了した先輩保護者等のこと。専門家ではなく、同じ親としての視点を大切に、子どもの発達に関する悩みの共感や助言を行う。

【時】7月4日(水) 午前10時～正午

【所】保健センター

【対】子どもの発達に何らかの不安を感じている保護者  
前日までに申し込みが必要

【問】NPO法人ペアレントメンターかがわ

☎080-2978-8304

## 育児教室「心愛カフェ」

子どもの発達や子どもとの関わり方について、臨床心理士や作業療法士、栄養士、保健師、保育士などからアドバイスを受けることができます。

【時】7月20日(金) 午前10時～午前11時30分

【所】保健センター

平成29年7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10月生まれの子どもを募集します

【受】付: 7月2日(月)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

【内】親子のふれあい遊び、ママカフェ「感覚統合遊びと手作りおもちゃの紹介」、臨床心理士による子育て相談

【対】3歳までの子どもとその保護者

【持】母子健康手帳

【注】前日までに申し込みが必要

【問】健康増進課母子保健係

☎23-3964



## 「パパママ教室 体験コース」参加者募集

【時】8月5日(日) 午前9時～午前11時30分

【所】保健センター

【内】お産の経過と陣痛時の過ごし方、妊婦体験、赤ちゃんのお世話の仕方やお風呂実習

【対】出産を迎える夫婦とその家族

【持】母子健康手帳、フェイスタオル・バスタオル  
各1枚、ビニール袋、筆記用具、お茶

【数】20人(先着順)

【受】7月9日(月)～8月2日(木)

【問】健康増進課母子保健係 ☎23-3964

メールアドレス kenkou@city.kanonji.lg.jp

【件】名 パパママ教室

【本文】参加日、住所、名前(夫婦)、出産  
予定日、電話番号、夫婦以外で参加  
希望者がいる場合は、その旨を記載



ゆきや  
林 如矢ちゃん

父 治希さん 母 里美さん  
(杵田町)



いちや  
白川 壱弥ちゃん

父 和貴さん 母 亜由美さん  
(瀬戸町)



とうい  
牧 翔生ちゃん

父 聖也さん 母 望さん  
(杵田町)



さとし  
安藤 聡志ちゃん

父 康夫さん 母 直美さん  
(古川町)



わか  
加藤 和夏ちゃん

父 祐紀さん 母 亜路佐さん  
(三本松町)



さく  
小林 朔久ちゃん

父 泰弘さん 母 真実さん  
(室本町)

## 5/30 子どもたちの安全を地域で見守ります

豊浜小学校で、通学路の危険箇所を点検する「マップウォーキング」がありました。児童たちは、豊浜地区民生委員児童委員など地域の人や警察官、保護者と一緒に集団下校し、みんなで話し合いながら、新たな危険箇所を地域安全マップに記入していききました。この取り組みにより、これまで交通事故防止の白線が引かれたり、転落防止フェンスが設置されたりしました。



## 6/7 笑顔いっぱい今日は思いっきり泥だらけ

粟井保育所の子どもたち59人が近くの田んぼで、どろんどろん遊びを楽しみました。「土と触れ合いどろんこになって遊んで」と、5年前から地域の人や田植え前の田んぼを開放してくれています。最初は恐る恐る足を踏み入っていた子どもも、慣れてくるとジャンプしたりわけてこいたりして大はしゃぎ。手も足も服までも泥だらけになって、田んぼには歓声が響いていました。



## 6/9 市内で11年ぶり、秋の豊作を祈り田植え式

11月23日の新嘗祭に献上する米の田植え式が、平井武男さんの献穀田（豊浜町）で行われました。地元の小・中・高校生16人の早乙女が、はえぬきの苗を丁寧に植えていき「緊張したけれど、無事に大役を務めることができほっとしている」と話してくれました。また、平井さんは「秋に黄金色の稲穂がたわわに実るよう、丹精込めてお世話をしていきたい」と述べました。



## 6/3 いつまでも歯を大切にしよう

歯と口の健康週間(6月4日～10日)に先立ち、歯と口の健康週間まつりがありました。会場のハイスタッフホールでは、親子で日ごろの歯の悩みを歯科医に相談したり、フッ素塗布や歯磨き指導を受けたりしてしました。また歯に関するクイズや紙芝居、虫歯予防に有効な展示品コーナーなど、さまざまなコーナーを楽しみながら、歯の大切さについて理解を深めていました。



## 6/9 興味を持っているいろいろなことにチャレンジ!

異学年での遊びや自然体験、地域の人との触れ合いの中でさまざまなことを学ぶ放課後子ども教室「ちゃれんじキッズスクール」。本年度最初の教室ではキッズダンスに挑戦し小学生約40人が校区や学年を越えて交流しました。音楽に合わせて踊ったり、友達と一緒に体操をしたりして「新しい友達ができうれしい」「思い切り体を動かして楽しかった」と笑顔で話してくれました。



## 6/10 おまつり楽しかった わくわくしたよ!

開館1周年を記念して「ほっとはうす秋1周年まつり」が開かれ大勢の親子が多彩な催しを楽しみました。体育館ステージでは新居浜高専奇術部の華麗なジャグリング技や豊南流忍者軍団のダンスや歌が披露され、子どもたちは大きな歓声を上げていました。また、かき氷や綿菓子、射的等の縁日コーナーや新鮮野菜やパン、うどん等のバザーもまつりを盛り上げていました。



子育て支援センター「ほっとはうす秋」(旧萩原小学校)

# がんおんじタウン情報

## 5/15 ヒラメさん大きくなあれ!

魚と触れ合い、放流事業の重要性を学ぶことを目的に、有明ふれあい海洋でノノ谷・豊田幼稚園の4・5歳児38人が稚魚の放流体験をしました。この日放流したのは体長約6センチ、重さ約2.5グラムのヒラメ約1,000匹。園児たちは「元気に大きくなってね」と優しく声をかけながら放流し、沖へ泳ぐ稚魚を見送りました。2年後には40センチ以上になるそうです。



## 5/16 子どもたちの成長に笑顔の一日

市内11カ所の保育所(園)の子どもや保護者約700人が参加して、第13回保育まつりが市立総合体育館で開催されました。親子で協力して車を引っ張る「どうぶつさんのドライブ」や玉入れ、この日のために練習してきたお遊戯を踊ったり、ヨーイドンで一生懸命走ったりする姿に、応援席も笑顔でいっぱい。体育館は大きな歓声と拍手が響いていました。



## 5/18 有明浜の魅力を再発見

健康づくりをしながら、ふるりの良さを再発見しようと実施している、ふる里探検ウォーキング「はだしで有明浜を歩こう」がありました。この日を楽しみにしていた22人の参加者は、有明浜の砂浜や波打ち際約3キロメートルを珍しい海浜植物群の観察や説明を聞きながら、心地よい潮風に吹かれて、仲間と一緒にウォーキングを楽しんでいました。



## 5/23 綿を通した貴重な体験にわくわく

江戸時代から豊浜町で栽培が盛んであった綿の歴史を学び継承し、地域の活性化につなげようと、コットンサポーター養成講座(全21回)が豊浜郷土資料館で始まりました。この日の開講式では、「豊浜町のわた文化」と題しNPOコットン西原理事長から、綿の歴史や綿がもたらした産業などについて説明があり、市内外から参加した受講生10人は、熱心に聴き入っていました。



今回で3回目となるコットンサポーター養成講座。1、2期生が、綿打ちや糸紡ぎ等を実演してくれました。

## 5/25 男性料理教室「おいしく出来たで」

保健センターで男性料理教室があり、16人の参加者は食生活改善推進員に手ほどきを受けながら海老マヨやインゲンの生姜タレ等を作りました。トマトやキュウリなど旬の夏野菜が動脈硬化を防ぎ、熱中症予防に効果があること等を学んだ後、グループに分かれて調理開始。「切り方はこうかな」と、レシピを確認しながら野菜を切ったり炒めたりして、料理が完成しました。



教室は今後、市内2カ所でも開催。

詳しくは健康増進課へお問い合わせください ☎23-3964