

# 健康だより

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 問合せ先

## 肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診

秋のがん集団検診を次の日程で行います。春に受け忘れた人や受診を希望する人は、この機会に申し込んでください。

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。必ず事前に申し込みが必要です。子宮頸がん、乳がんは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。

(クーポン対象者を除く)乳がん検診の午後の受付時間は、午前の予約状況によって、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、バリウムが映ってしまうため、必ず先に肺がん検診を受けてください。

9月	受付時間	検診の種類
24日(月) 振替休日	8:30~11:00	胃がん
	9:00~11:30	肺がん
	9:00~11:30	乳がん
	13:30~15:00	乳がん*
	13:00~15:00	大腸がん
25日(火)	14:00~15:00	子宮頸がん
	8:30~11:00	胃がん
	13:30~15:00	肺がん
	9:00~11:30	乳がん
	13:30~15:00	乳がん*
26日(水)	8:30~11:30	大腸がん
	8:30~11:00	胃がん
	9:00~11:30	乳がん
	13:30~15:00	乳がん*
	9:30~10:30	子宮頸がん

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

## 知っていますか? 「結核」が現代の病気ということ

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。

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。患者の咳やくしゃみと一緒に結核菌が飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し、結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します

予防には、①規則正しい生活を送る②定期的に検診を受ける③咳が2週間以上続くときは受診するなど、一人ひとり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現れにくいので、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



## 健康づくり できることから始めよう!!

9月は健康増進普及月間です。糖尿病、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

タバコの煙には、200種類以上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、気軽に参加できる運動教室や料理講習会の開催、がん検診、特定健診(10月末まで)等も実施しています。積極的に参加してください。

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14日(金)

午前9時30分~午後1時

所 保健センター

時 9月19日(水)

午前9時30分~午後1時

所 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

## 申し込みはお早めに! 国民健康保険加入者対象一日人間ドック

3月から申し込みを受け付けている、国民健康保険加入者対象一日人間ドックは、間もなく定員に達します。希望する人は早めに申し込んでください。

対 観音寺市国民健康保険に加入している満35歳(平成30年4月1日現在)から満74歳(平成31年3月31日現在)までの人=昭和19年4月1日生まれから昭和58年4月2日生まれの人

数 定員1,000人まであと20人程度(先着順)

受診日 12月、平成31年1月、3月

(土・日曜日、祝日を除く)

※受診日は、申し込み時に選択

受診場所 三豊総合病院企業団健康管理センター

料 受診時に支払い

自己負担金(基本部分)=1万円

申 国民健康保険被保険者証を持参して、健康増進課または各支所へ申し込んでください。

注 検査内容やオプション検査など、詳しくは問い合わせてください。

問 健康増進課 国民健康保険係 ☎23-3927

## 献血のお知らせ

時 9月9日(日)

午前9時~正午、午後1時~午後3時

所 香川県農業協同組合大野原支店

時 9月23日(祝・日)

午前10時~正午

午後1時~午後4時

所 大野原中央公園(萩まつり会場)

主 大野原地区献血推進協議会

問 健康増進課 ☎23-3964

## かがわ マンモグラフィサnder ~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、休日の乳がん検診を実施しています。ことしは、観音寺市保健センターでの検診もあります。

料 70歳未満※=1,500円

※40歳(平成31年4月1日現在)クーポン対象者=無料

70歳以上=500円

注 市から送付した問診票が必要です。2年に1度の検診です。

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	対象者
医療機関検診	8/6(月)~10/12(金)	10/21(日)	三豊総合病院(観音寺市)	9:00~11:00	10	☎0875-52-2726	観音寺市、三豊市在住の40歳以上の女性
			かしづかクリニック(三豊市)	9:00~12:00	15	☎0875-82-9000	
集団検診(中西讃地区)	8/6(月)~10/1(月)	10/8(祝・月)	観音寺市保健センター(観音寺市)	9:30~11:30	30	(公財)香川県総合健診協会 ☎087-881-6309	県内在住の40歳以上の女性
				13:00~14:30	30		
	8/6(月)~10/12(金)	10/21(日)	宇多津町保健センター(宇多津町)	9:30~11:30	30	※受付時間 平日 午前9時~午後5時	
				13:00~14:30	30		

## 三豊総合病院健康教室

●夜間糖尿病教室

時 9月13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、バランスのよい食事とは

料 600円

●食べて治して、ハッピーライフ

時 9月14日(金)午後2時~午後3時

内 冬の皮膚トラブルを防ぐためのスキンケア肌をすこやかに保つための食事

●腎臓病教室

時 9月20日(木)午後3時30分~午後4時30分

内 糖尿病と腎臓病、足のお手入れについて

注 各教室とも要予約(試食会は、1週間前までに予約が必要)

申 問 同病院企業団健康管理センター

☎52-3366

## みとよサブリ

時 9月19日(水)午後1時30分~午後2時

内 皮膚のトラブルを起こさないためのお手入れ

所 三豊総合病院南棟ホール

問 同病院 ☎52-3366

平成30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



特定健康診査の結果はいかがでしたか？  
該当者は**特定保健指導**も受けましょう！



動機づけ支援の様子(集団)

特定保健指導って  
なんだ？

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要である人と医師・保健師・管理栄養士等のスタッフが面談をして、健診結果と生活習慣を結び付け、生活習慣改善につながる目標を決めます。面談で決めた目標に3カ月以上取り組み、結果を一緒に振り返ります。



いったいどんな人が  
対象になるの？

特定健康診査を受けた人の中から対象者が決まります。積極的支援・動機付け支援相当の対象になった人は、**メタボリックシンドローム**（以下メタボ）のリスクが高い人です。動機付け支援の人は**メタボのリスクが出始めている人**です。メタボ解消には内臓脂肪を減らすことが大切です！

メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満（おなか周りが出ている）+ 血圧高値・脂質異常・高血糖のうち、2つ以上該当した状態。血管壁が厚くなったり硬くなったりして動脈硬化の進行が早まる。



自分の生活習慣を否定  
されるんじゃないの？

そんなことはありません！どの部分なら変えることができるかスタッフと作戦会議をします。無理な目標設定はせず、まずはできることから始めましょう！



どこで受けられるの？  
費用はどのくらい？  
どこも痛くもないし、放っておいてよくないの？

市が契約した医療機関で受けられます（動機付け支援は市でも可能）。費用は**無料**です。  
数値が悪いまま放っておくと、糖尿病や高血圧になり、心臓病や脳卒中など命に関わる疾患になる危険性が高くなります。  
この機会にご自身の健康について考えてみませんか？  
長続きしない、分かっているけど始められない人・・・  
やるなら今でしょ!!一緒に頑張ってみませんか？

特定保健指導の該当者には**特定保健指導利用券**を送付しています。

封筒が届いたらすぐに開封し利用しましょう。  
生活習慣を振り返り、一緒に脱メタボを目指しませんか？



<問い合わせ先>  
健康増進課 成人保健係  
☎23-3964

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・アルコール・たばこグループ

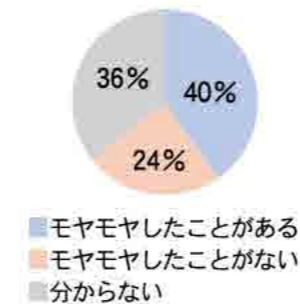
健康増進課 ☎23-3964

皆さんは日ごろ、休養や心の健康を意識して過ごしていますか？

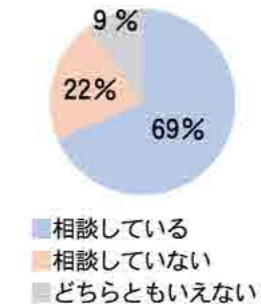
市内の小学5年生を対象に、出前授業「子どもの心の健康教室」を開催し、ことしで4年目を迎えます。「魔女のモヤモヤBOX」というタイトルの楽しい劇を通して、まずは自分の力でストレスと上手に付き合う方法を伝えています。

教室前

モヤモヤしたことがある人の割合



相談している人の割合



困ったときの相談相手の内訳

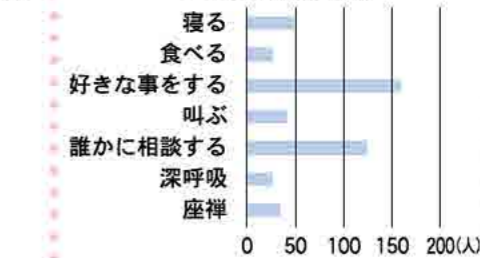


教室後

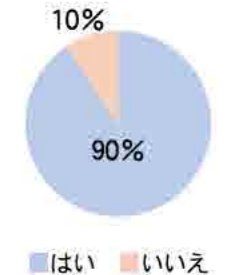
ストレス解消法が見つかった人の割合



ストレス解消法



相談相手が見つかった人の割合



好きな事：スポーツ・音楽・テレビ・ゲーム・読書等  
相談相手：友達・親・家族・信頼できる人等



▲伊吹小学校での出前教室の様子



▲今年度の活動グループメンバー

子どもたちは、教室のねらい「相談できる相手を見つける」ことができています。「一人で抱え込まず、話を聞いて欲しい人を見つけて、一緒に心の部屋の片付けを手伝ってもらいましょう」というメッセージをきちんと受け取ってくれました。また、もう1つのねらい「自分で気持ちを切り替える方法を見つけよう」も、ほぼ全員がストレス解消法を見つけることができたようです。

これからも周りの大人は、子どもたちの話には手を止めて、子どもの表情を見ながら耳を傾けてあげてください。

# 子育て応援情報

## ＊チャイルドシート購入費用を助成します

子どもを交通事故の被害から守るため、チャイルドシート（ジュニアシート）の購入費用を助成します。

**内**対象幼児1人につき、チャイルドシート1基当たり1万円を上限に、購入金額の2分の1を助成。ただし、対象幼児1人につき1回限りです。

購入先は市内・市外を問いません。

**対**市内に住所がある幼児（満6歳未満）がいる世帯

**注**購入方法、支払方法等により、必要な書類がありますので、詳しくは問い合わせてください。

**問**子育て支援課 ☎23-3962

購入場所	必要書類
店舗	●申請書 ●チャイルドシートの販売証明書 ●領収書（もしくはレシート）
インターネット ※通信販売を含む	●申請書 ●商品名や価格が確認できる注文画面または注文履歴画面等を印刷したもの ●保証書の写し ●領収書（代引き時のものでも可）

※申請書は子育て支援課および各支所で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

## ＊子育て応援講演会「がんばってるね、お母さん」

毎日、子育てに頑張っている皆さんのための講演会。お母さんだけでなく、お父さんも大歓迎です。

**時**9月29日(土)

午前10時30分～午前11時30分

**所**ほっとはうす萩

**講**粟飯原 良造 先生（鳴門教育大学大学院教授・小児科医師・臨床心理士）

**内**演題「がんばってるね、お母さん」

**数**就学前の子どもの保護者（先着50人）

●託児サービスあり（先着30人）

**料**無料

**注**ほっとはうす萩に電話またはFAXで申し込んでください。

申込用紙は子育て支援課、各支所およびほっとはうす萩で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**問**ほっとはうす萩 ☎23-6101  
(月曜休館)

## ＊相談スケジュール

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)		9月12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		9月18日(火) 午前9時15分～午前10時45分	保健センター
<b>問</b> 健康増進課 母子保健係			☎23-3964

## 妊娠の悩み、一人で悩まず相談してください

こんな悩みはありませんか？

思いがけない妊娠、誰にも知られず相談したい	匿名で相談できます
妊娠や出産にかかるお金が心配	助成制度があります
育てられるか心配	相談スタッフがサポートします

相談窓口（※本人以外からの相談も受け付けます）

- 子育て支援課 こども・女性相談係
  - 健康増進課 母子保健係（☎は表のとおり）
  - 西部子ども相談センター  
☎0877-24-3173
  - 香川県助産師会 妊娠出産サポート相談窓口  
☎087-843-5588
- 妊娠・出産・子育てなどの疑問や心配事に関する相談／年中無休・午前6時～午前0時
- マタニティほっと相談 ☎087-814-4188
- 思いがけない妊娠や出産に関する悩み、産後の不安感等に関する相談／平日午前9時～午後5時

## ＊1歳おめでとう会

**時**9月12日(水)

午前10時30分～午前11時30分

**所**ほっとはうす萩

**内**誕生カード作り、紙芝居、リズム遊び、座談会（子育ての情報交換）など

**対**平成29年8月～11月生まれの

赤ちゃんと保護者

**数**30組程度（先着順）

**料**200円（材料費、写真代）

**主**観音寺市愛育会わかば

**申・問**健康増進課 母子保健係 ☎23-3964



## ＊タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌いながら、赤ちゃんの心と体に優しくタッチ！

**時**9月26日(水)

午前10時30分～午前11時30分

**所**ほっとはうす萩

**講**乾 昌代先生

**対**6カ月ぐらまでの赤ちゃんと保護者

**数**15人（先着順） **料**無料

**持**バスタオル、飲み物

**主**観音寺市愛育会わかば

## ＊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、保育士などがアドバイス。毎月奇数月に開催しています。

**時**9月12日(水)

午前10時～午前11時30分

**所**保健センター



**内**●子育て講演「子どもを伸ばす関わり方」

むらかわクリニック小児科医

村川 和義先生

●臨床心理士による子育て相談

●親子のふれあい遊び

**対**0カ月～3歳までの子どもと保護者

**持**母子健康手帳

**注**前日までに申し込みが必要

**申・問**健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

平成29年9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12月生まれの子どもを募集します

受付：9月3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



こう せい  
**猪熊晃成**ちゃん  
父 眞次さん 母 美香さん  
(豊浜町和田)



たい し  
**田邊太志**ちゃん  
父 貴士さん 母 和恵さん  
(大野原町大野原)



おう か  
**船場凰花**ちゃん  
父 達也さん 母 菜美さん  
(柞田町)



ゆり な  
**立石優莉奈**ちゃん  
父 雅大さん 母 賀奈子さん  
(天神町)



ゆう き  
**山地佑季**ちゃん  
父 善晴さん 母 佐知さん  
(坂本町)



は づき  
**齋藤萩月**ちゃん  
父 弘紀さん 母 奈美さん  
(大野原町中姫)