

# 健康だより

時日時 場所 講師 内容 対象  
 数募集人数 持持持物 料料金 受受付期間  
 主催 申申込先 注注意 問問問先

## 受けてください 命を守る大切な検診

「自分は大丈夫」と思っていないですか？

平成31年度がん検診申込書を1月に郵送します。受診を希望する人は、申し込んでください。

受 1月25日(金)まで

申 申込書に記入し、同封の返信用封筒(切手不要)で返送してください。

注 ・平成30年度に市が実施した胃内視鏡検査を受けた人は、平成31年度のがん検診(内視鏡とエックス線)は対象外です。

・子宮頸がん検診は2年に1度です。平成30年度に受けた人は対象外です(平成31年度クーポン対象者は除く)。

・申し込みをしていない場合は、検診の案内ができません。

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

## 三豊総合病院健康教室

### 腎臓病教室

時 1月17日(木)午後3時30分～午後4時30分

内 腎移植について、腎不全の治療選択について

### 肝臓病教室

時 1月24日(木)午後2時～午後4時

内 生活習慣病としての肝臓病、肝臓にやさしい食事～糖質・脂質の取り方～、肝臓と運動の関係～脂肪燃焼のトレーニング～

注 各教室とも予約が必要

申 問 同病院健康管理センター

☎52-3366

### みとよサプリ

時 1月16日(水)午後1時30分～午後2時

内 冬に気をつけたい心臓の病気～心不全を引き起こさないために～

所 三豊総合病院南棟ホール

問 同病院 ☎52-3366

## 骨密度測定をしませんか

健康な骨は、組織がしっかりしていて密度が高く丈夫です。しかし、組織が粗くなってスカスカの状態(骨粗しょう症)になると、日常生活のささいな動作でも骨折しやすくなります。「骨太」と思っているあなたも、骨のチェックをしてみましょう。

時 2月5日(火)午後1時30分～午後3時30分

所 豊浜公会堂

時 2月8日(金)午後1時30分～午後3時30分

所 大野原いきいきセンター

数 各40人(先着順)

料 無料(予約が必要)

注 保健センターでは毎月1回実施。日程は広報紙の保健カレンダーに記載(要予約)

申 問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

## 慢性腎臓病(CKD)予防講演会

慢性腎臓病とは、タンパク尿などの腎機能の低下が続いている状態のことです。慢性腎臓病の人は成人の8人に1人いるとされ、新たな国民病といわれています。腎機能を守るための話を聞いてみませんか？

時 2月14日(木) 開場：午後1時

午後1時30分～午後2時30分

所 ハイスタッフホール 小ホール

講 山成 俊夫先生(三豊総合病院腎臓内科医師)

内 慢性腎臓病(CKD)予防について

料 無料 注 事前申し込みが必要

申 問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

## ちょっと読んでいかな～健康豆知識②

### 糖尿病性腎症とは？

糖尿病の合併症の一つで、血液をろ過して尿を作る腎臓の糸球体が壊れる病気です。腎症が進行すると、人工透析が必要になります。腎臓は沈黙の臓器といわれ、腎症初期には自覚症状がないので、日常生活の中で予防しましょう。

重症化予防には  
血糖コントロールと血圧管理を！

バランスの良い食事

適度な運動



## 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

運動・身体活動グループ

健康増進課 ☎23-3964



- ◆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！

運動・身体活動グループでは、働く世代・子育て世代の運動不足が深刻であることを踏まえ、運動習慣のある人を増やすための活動をしています。

今回は、体を動かすことのメリットについて、あらためて皆さんにお伝えします。

健康を維持・増進するには、バランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本となります。

活発に体を動かすことは、脳の活性化、肥満やストレスの解消、免疫力や足腰の筋力、心肺機能が高まる、血圧改善、骨が丈夫になる等の効果があり、うつ病やがん、高血圧、糖尿病など、さまざまな病気の予防にもつながります。運動が苦手、時間がないという人は、まずは今よりプラス10分を目標に、家事や通勤など生活の中で体を動かすことを意識してみましょう。

健康のために、今よりも **プラス10分** 体を動かしましょう！！

★例えば…

つま先立ち

スクワット

片足立ち



椅子に座って膝の曲げ伸ばし  
(片方ずつ・両方)



転倒しないように  
つかまる物がある場所で行いましょう

ラジオ体操



ルームウオーキング

・室内で約3分間を目安に軽く足踏みをしましょう

・腕をよく振り、膝を上げるようにしましょう



★その他にも

いつもより歩幅を5cm広くして歩いてみましょう

いつもより長い距離を歩いてみましょう

## 貯筋カード

ヘルスプラン運動・身体活動グループでは、今より多く(できればプラス10分)体を動かした日に色を塗り、100日達成を目指す貯筋カードを配布しています。貯筋カードを使って、運動習慣を手に入れませんか。貯筋カードは健康増進課窓口、各公民館、市内歯科医院で配布しています。ぜひ、健康づくりに活用してください。

100日達成者数：延べ634人(平成26年4月～平成30年9月)



# 子育て応援情報

## 育児教室「心愛カフェ」

育児教室を奇数月に開催しています。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** 1月18日(金)午前10時～午前11時30分

**所** 保健センター1階

**内** 親子のふれあい遊び、「リトミック・歌あそび」(NPO法人ミュージックサポート・ネットワークぱびるべぼ)、臨床心理士による子育て相談

**対** 0カ月から3歳までの親子

**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



## 愛育会のイベント情報

●赤ちゃん同窓会

赤ちゃんの成長の軌跡を手形や足形で残しませんか？

**時** 1月16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** 平成30年7月～9月生まれの赤ちゃんと保護者

**持** タオル、飲み物

**注** 200円(材料費、記念写真の郵送料等)

**主** 愛育会わかば

●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** 1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)

**講** 乾昌代先生

**対** 6カ月ぐらいまでの

赤ちゃんと保護者

**数** 15組(先着順)

**料** 無料

**持** バスタオル、飲み物

**主** 観音寺市愛育会

**申問** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964



## ペアメンカフェ せいねんきの部屋

「子どもの発達が気になる」「子育てがちょっとしんどいな」など、いろいろな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(ペアレントメンター養成研修を修了した先輩保護者)」を囲んで気軽に話しましょう。

**時** 1月9日(水)午前10時～正午

**所** 保健センター

**対** 子ども(主に中学生以上)の発達に不安を感じている保護者

**注** 前日までに申し込みが必要

**申問** NPO法人ペアレントメンターかがわ

☎080-2978-8304

## 母子保健推進員(ママズサポーター)募集

子育て中のお母さんやお父さんの身近な相談役として育児に関する悩みを聞いたり、市が行う母子保健事業(離乳食講習会や育児教室等)のお手伝いをしたりしていただける人を募集します。子育て中は、声をかけられ、話を聞いてもらえるだけでも気持ちが楽になります。あなたの子育ての経験を地域に役立てませんか。

**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)		1月9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		1月22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			

## 放課後児童クラブ入所児童募集

平成31年度放課後児童クラブの利用希望者は申請してください。平成30年度から引き続き利用を希望する人も申請が必要です。

**所** 観音寺第1なかよし教室、観音寺第2なかよし教室、高室なかよし教室、常磐なかよし教室、柞田なかよし教室、豊田なかよし教室、粟井なかよし教室、一ノ谷なかよし教室、大野原こどもセンター教室、豊浜にじ教室

**対** 市立小学校に通う放課後留守家庭の児童(希望者が多数の場合は、学年が低い児童を優先します)

**受** 1月8日(火)～22日(火)  
(土・日曜日、祝日を除く)



●申請に必要な書類

①放課後児童クラブ利用申請書(児童1人につき1枚)

②同居家族が放課後留守であることが証明できるもの(就労証明書、医師の診断書など)

③調査票

④利用確認票

●申請書の配布場所・提出先

子育て支援課(午前8時30分～午後5時15分)

各児童クラブ教室(午後2時～午後6時)

**注** 就労証明書など必要な書類が添付されていない申請は受け付けできません。

過年度の放課後児童クラブ保育料に滞納がある場合は利用できません。

**問** 子育て支援課 ☎23-3962

## 放課後児童クラブ支援員登録募集中

**対** 週に3日から4日程度(1日4時間)勤務ができる人。学校教諭、幼稚園教諭、保育士の有資格者または経験者を歓迎。資格、経験がなくても登録できます。

**受** 随時

**持** 履歴書、有資格者は各種資格証書の写し

**注** 新たに支援員が必要になったときに登録者の中から勤務を依頼します。必ずしも雇用を保証するものではありません。

**申問** 子育て支援課 ☎23-3962

 **平成30年1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30年4月生まれの子どもを募集します**

**受** 付: 1月4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



ときと  
**前田 怜斗**ちゃん  
父 貴司さん 母 知恵子さん



れいな  
**信藤 玲依奈**ちゃん  
父 豊和さん 母 裕美さん



ののか  
**岸上 和花**ちゃん  
父 佳太さん 母 知世さん



ほのか  
**岸上 穂花**ちゃん



さと  
**中村 里**ちゃん  
父 雅治さん 母 志朋さん



ひなた  
**横山 妃菜多**ちゃん  
父 茂善さん 母 紗妃さん