

# 健康だより

時日時 場所 内容  
 対対象 料料金 受受付期間  
 申申込み先 注注意 協協賛 問問合先

## 麻しん風しん (MR) 混合予防接種

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 市内に住所があり、次に該当する人

- ① 1歳以上2歳未満
- ② 平成25年4月2日～

平成26年4月1日 生まれ

料 無料

問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

## がん検診無料クーポンを送付しています

特定の年齢の人を対象に、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。今まで受診したことがない人も早期発見のため、ぜひ受診してください。

対 市内に住所があり、下表に該当する人

検診	対象者
子宮頸がん	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
乳がん 大腸がん	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ

注 クーポン券は市が実施する検診に限り使用できます。(国民健康保険加入者の一日人間ドッグでは使用できません) 検診を希望する人で、申し込みをしていない人は問い合わせてください。

申問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

## 献血のお知らせ

安全な輸血を行うため、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

時 7月30日(火)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

## 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。(過去に一度でも23価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 令和2年3月31日(火)まで

対 接種日に60歳以上65歳未満の人のうち心臓、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級を持っている人も対象になります。

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
101歳以上	大正8年4月1日以前生まれ

料 2,000円

注 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。印鑑と身分証明証と予診票を持参し、健康増進課または各支所で接種前に申請手続きをしてください。

問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

## 75歳・80歳の歯科健康診査

平成31年4月1日時点で75歳(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ)および80歳(昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ)の被保険者は、無料で歯科健康診査を受けることができます。対象者には7月に受診券を送付します。自分の口腔の状態を知るためにも必ず受診しましょう。

問 香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎ 087-811-1866

対 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳  
 体重 男女とも50キログラム以上  
 ※65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血をしたことがある人

協 観音寺ライオンズクラブ

問 健康増進課 ☎ 23-3964

## 特定健診、受けていますか?

6月から本年度の特定健診・後期高齢者健診が始まっています。健診は、自分の体を知る良い機会です。1年に一度は受診しましょう。

平成29年度  
 観音寺市の特定健診受診率



すでに健診を受けた人は、下表を参考に体の状態をチェックしてください。自覚症状がなくても、体の異常は健診結果に早くから現れます。

本年度から、尿酸の検査が特定健診に含まれます。尿酸が体の中で増えると、自覚症状はないまま、血管の壁に結晶沈着していきます。尿酸値が高いまま放置していると、血管壁や腎臓、神経を傷つけ、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・腎不全など、命の危険につながる病気になることがあります。

問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

## 健診の検査項目一覧表 (特定健診で実施する検査項目の一部です)

検査項目	基準値	この検査で分かること	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 女性 90未満	内臓脂肪の蓄積量 ⇒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 ⇒高くなると肥満の原因にもなる	脂質異常症 (高脂血症) 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 血管を傷つけ、神経障害 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平均 尿に含まれるブドウ糖の量 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 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 女性 0.7以下	腎臓の機能	
	eGFR (ml分/1.73m <sup>2</sup> )	60.0以上	慢性腎臓病(CKD)の指標	
	血清尿酸値 (mg/dl)	2.1～7.0	血液中の尿酸の割合	
その他	心電図	異常なし	心臓の機能	心臓病 肥満・糖尿病・高血圧など 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11日(木)午後6時～午後7時

内 糖尿病腎症、糖尿病薬について

### ●食べて治して、ハッピーライフ

時 7月12日(金)午後2時～午後3時

内 夜間の頻尿と尿漏れについて、自分でできる排尿障害トレーニング

### ●腎臓病教室

時 7月18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、腎臓病の進行を遅らせるために

### ●肝臓病教室

時 7月25日(木)午後2時～午後4時

内 肝硬変とその合併症、肝臓にやさしい食事(タンパク質の取り方)、肝硬変の日常生活について、肝臓と筋肉の関係(筋力アップのトレーニング)

注 各教室とも予約が必要(試食会は1週間前まで要予約。実費600円が必要)

申問 同病院健康管理センター ☎ 52-3366

## みとよサプリ

時 7月17日(水)午後1時30分～午後2時

所 三豊総合病院南棟ホール

内 講演「認知症ってどんな病気?」

～発症予防と悪化防止について～

問 同病院 ☎ 52-3366

# 子育て応援情報

## こんにちは赤ちゃん事業

生後4カ月までの赤ちゃんがいる全ての家庭を、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**商品の販売などはしていません。この事業に便乗した業者には十分注意してください。

**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!

地域で子どもを守り育てる活動を推進しています。活動をお手伝いしてくれる人を募集します。

詳しくは、問い合わせてください。

### ●活動内容

ほっとはうす萩での活動

○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

### ●ボランティア活動までの流れ

①ほっとはうす萩の受付で登録申請書を記入

(希望ボランティア、活動可能日など)

②ほっとはうす萩より活動依頼

③現地で活動内容説明・活動

**問**ほっとはうす萩 ☎23-6101

## 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)		7月10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		7月23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			

## パパママ教室 心の準備コース

夫婦や家族で赤ちゃんを迎えるために準備しませんか。

**時** 8月4日(日)午前9時30分～正午

**所** 保健センター

**数** 20人(先着順)

**内** 妊娠・出産・子育てのお話(小児科医、助産師)、ワークショップ、子育て支援サービスの紹介

**対** 妊婦とその家族

**持** 筆記用具、飲み物、母子健康手帳

**受** 7月8日(月)～8月1日(木)

**申** 健康増進課 母子保健係

☎23-3964

✉kenkou@city.kanonji.lg.jp



### ●メールで申し込む場合

件名:「パパママ教室」

本文:「参加日・住所・氏名(夫婦)・出産予定

日・電話番号」を明記してください。

※夫婦以外の家族が参加する場合は、申し込みの際に連絡してください。

## 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** 7月24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** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964



## ここあ 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19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、ママカフェ「子育てで困ったり悩んだりしていることはありませんか?」、臨床心理士による子育て相談

**対** 0カ月～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** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

## 7月・8月は家庭教育啓発月間

### 子どもの生活習慣は家庭から

- 早寝早起き朝ごはん
- テレビやゲーム、スマートフォンはきちんと利用時間を決めましょう
- ラジオ体操や体を動かす遊びなどを、家庭で無理のない範囲で行いましょう



平成30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30年10月生まれの子どもを募集します  
受付: 7月1日(月)午前8時30分から(先着順)  
申込方法: 秘書課へ電話または窓口で申し込み。  
申し込み後、1週間以内に申込書と写真を提出してください。  
窓口: 秘書課 広聴広報係・大野原支所・豊浜支所・伊吹支所  
問い合わせ先: 秘書課 広聴広報係 ☎23-3915



ゆうせい  
**横山侑成ちゃん**  
父 英俊さん 母 未恵さん



ふうか  
**後根楓花ちゃん**  
父 圭佑さん 母 愛美さん



いろは  
**多田彩芭ちゃん**  
父 弘貴さん 母 聡美さん



みゆう  
**福田美優ちゃん**  
父 真也さん 母 麻梨子さん



ゆうせい  
**宮武佑成ちゃん**  
父 勇誌さん 母 香織さん

# 高齢者の権利は守られていますか？

問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791

虐待は高齢者に対するもっとも重大な権利侵害です。

もし虐待を受けている高齢者を発見した場合や、高齢者の生命や体に重大な危険が生じている場合には、速やかに連絡してください。通報の秘密は守られます。もちろんご本人からの相談も同様です。

## 身体的虐待

## 経済的虐待



## 心理的虐待

## 性的虐待

## 介護放棄・放任

左記は高齢者の介護やお世話の中で、気を付ける必要がある例の一部です。

介護をしている人に虐待をしてしまっている自覚がない場合も多いといわれています。対応に困ったり、不安に思ったりしたときは、一人で悩まず、相談してください。

- 言うことを聞かないので、手を出してしまう
- 良いことと悪いことを分かってもらうため、たたきなどしつけをしている
- 外出をさせないなど、人に会わせないようにしている
- 介護が大変なので世話をしない
- 年金を本人に無断で使う
- 経済的に苦しいので、病院に連れて行かない
- 人前でおむつを替える

3月24日に前田眞氏（愛媛大学社会連携推進機構教授）を講師にお招きし、観音寺市自治基本条例講演会「協働のまちづくり」を開催しました。その講演内容を紹介します。

**まちづくりとは**  
「まちづくり」という言葉には厳密な定義がなく、地域の産業振興や都市計画、さまざまなイベント、市民活動など複数の要素から構成されています。まちづくりの目的は、暮らしを豊かにし、自分たちが幸せになることです。

**地域を支えていくために**  
高齢化の進行などによる自助の限界、ライフスタイルの多様化などによる公助の限界が問題となっており、地域の生活課題を解決するためには、新たな自助・共助の仕組みと担い手をつくる必要があります。

その新たな仕組みでは、

地域に暮らす人びとが主体性・自主性を発揮し、自治活動を行うことが重要です。地域での支え合い、ご近所の底力がまちを住みやすくする力となります。

**自治基本条例とは**  
自治基本条例は、市民や議会、行政の役割と責任、まちづくりの進め方などの基本的なルールを定めたものです。また、地域の個性を生かしたまちづくりのために、市民が主体的に行う活動を応援するものです。

**住民自治の実現**  
地域課題の解決には、住民自治の実現が必要です。そのためには、多くの市民が参加し、それぞれの意見や多様性を尊重しながら、行政や他の地域の人びとと連携・協力することが重要です。

次回からは、地域課題の解決に向けた活動の事例などを紹介していきます。

## シリーズ 自治基本条例⑬ 「協働のまちづくり」その①

企画課 ☎23-3917

## ほっとはうす萩の「おばけ屋敷」

親子で肝試しに挑戦してみませんか。ご来場をお待ちしています。

時 8月1日(木)～11日(日)

○午前10時30分～午前11時30分

○午後2時30分～午後3時30分

所 ほっとはうす萩

数 各20組 料 無料

### 参加方法

①受付で「おばけ屋敷入場希望」と伝えて入場整理券をもらう。

②入口でスタッフの指示に従って入場する。

注 おばけに触ったり、おばけ屋敷の中をスマートフォンなどで照らしたりしないでください。入場できるのは1日1回です。

申問 ほっとはうす萩 ☎23-6101



昨年のお化け屋敷の様子

## 夏休み親子手話教室

時 7月21日(日)①午前10時～正午

②午後1時30分～午後3時30分

7月24日(水)午後1時30分～午後3時30分

8月7日(水)午後1時30分～午後3時30分

所 香川県聴覚障害者福祉センター

対 小・中学生の親子、きょうだい(子どものみの参加可)

数 各親子21組(先着順)

料 1組500円

受 7月1日(月)から

申問 香川県聴覚障害者福祉センター

☎087-868-9200

## 親子防災教室

災害が起きたときどうしたらいいかを、親子でゲームを楽しみながら学びましょう。

時 7月28日(日)午前10時～午前11時30分

(午前9時30分～受け付け)

所 保健センター1階

講 日本赤十字社香川県支部職員

数 親子30組

受 7月19日(金)まで

注 要申し込み、託児あり(3歳未満の子ども)

申問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

## 親子木工教室

時 ①7月21日(日)②7月28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

講 香川県建設労働組合西讃支部会員

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組1,500円

受 7月1日(月)から

申問 文化振興課 ☎23-3943

## 夏休み親子ポスター教室

時 ①7月28日(日)②8月4日(日)

午後1時30分～午後4時30分(午後1時～受付)

所 ふるさと学芸館(多目的ルーム)

数 各親子20組(40人)

定員になり次第締め切り

料 1組300円

受 7月1日(月)から

申問 文化振興課

☎23-3943

