

8/7 第35回全国小学生陸上競技交流大会
令和元年度全国中学校体育大会



▲陸上/柞田小学校6年=宮野眺雅、松井拓望、伊藤綾音、澤紙愛果、池修太、西川理夢、観音寺中学校3年=山本理子、2年=豊田ひなた、中部中学校3年=伊藤瑚夏、大野原中学校3年=石川優真(敬称略・順不同)選手を代表して、伊藤さんが「一人一人が最高のパフォーマンスができるよう頑張ります」と決意を述べました。

9/6 第74回国民体育大会(会期前実施競技)
出場選手激励会



▲(写真左より)バレーボール/高松南高等学校3年=高津奈々未(豊浜町)、水泳(競泳)/坂出高等学校3年=荻田朱理(本大町)、1年=津島光希(古川町)(敬称略)選手を代表して、荻田さんが「県代表として自信を持ち、日ごろの練習の成果を発揮します」と決意を述べました。

9/3 大学生がふるさと学芸館で就業体験

自治体の取り組みを学ぼうと、芝浦工業大学の早川さんと香川大学の平井さんが5日間本市に滞在し、学芸館の運営補助などを行いました。この日はインドネシア出身の農業実習生が体験学習に訪れ、2人は積極的に話しかけながら、きな粉作りやかまど炊きなどを手伝っていました。「将来は地方で働きたいので、貴重な経験ができて嬉しい」と笑顔で話してくれました。



8/29 おいしいカップケーキができたよ

ほっとはうす萩の親子教室「カップケーキ作りをしよう」が行われました。大野原いきいきセンターに集まった15組の親子は、講師の古川修二先生の指導や観音寺総合高等学校の生徒たちの協力を得て、次々とカップケーキを作っていました。「初めて参加したけど楽しかった」「上手にできて嬉しい」と、子どもたちは満足そうな笑顔を見せていました。



8/31 読書の楽しさ、伝えよう

市内小・中学生74人が登録している「キッズ読み聞かせ隊」の勉強会がありました。毎年秋に開催される読書フェスティバルでは、子どもたちが来場者に絵本や紙芝居の読み聞かせを行っています。先生やボランティアの皆さんから、声の抑揚や読む速さ、身振り手振りなどのアドバイスを受けながら、物語の面白さが伝わるようにと練習を重ねていました。



観音寺子ども読書フェスティバルは、11月30日(土)午前9時30分から午後4時までハイスタッフホールで開催されます。

9/7 健やかに生きるために、貯金より貯筋を

第31回健康教育講演会がハイスタッフホールで開催され、937人が参加しました。1部では三豊・観音寺市医師会の池田理事が、胃がんとピロリ菌の関係や早期検診の大切さを語りました。2部では医師で作家の鎌田實先生が、「社会的フレイル(弱者)にならないためには筋力が必要」と、スクワットやかかと落としなどすぐ実践できる運動を参加者に教えていました。



がんおんじタウン情報

8/16 国際感覚を磨く大きなステップへ

観音寺市中学生海外派遣事業結団式があり、高橋充実行委員長は「間違ふことを恐れずに英語を使って積極的に交流し、日本の文化を伝えてください」と激励。生徒15人は「ちょうさ祭り」と書道について伝えたい」「英語でたくさん話したい」「異文化を学ぶことを楽しみにしている」など一人ずつ英語で決意を述べ、オーストラリアへ元気に出発しました。



8/24 恥ずかしいのは、どっち?

人権テイクルート代表の坂田おかりさんと瑠梨さん親子による人権教育講演会がハイスタッフホールで開催され、約220人が来場しました。お二人が受けた部落差別などの経験から、どの人権問題も心からの正しい理解と安心できる仲間づくりが大切で、「差別をする側が恥ずかしいことだ」と語り、誰もがありのままに生きていける社会づくりを強く訴えました。



8/25 「ゆゆゆ」伊吹島バージョン切手贈呈式

伊吹島での瀬戸内国際芸術祭を応援しようと、日本郵便株式会社四国支社が本市舞台のアニメ「結城友奈は勇者である」のオリジナルフレーム切手セットを作成しました。島内景勝地の写真にキャラクターが描かれた切手とポストカードのセットで、県内郵便局や道の駅とよはまで販売中です。併せて観光PR用ラッピングカーも運行しています。



8/27 壮観な景色と涼を求めて

大野原町五郷地区にある豊稔池堰堤(えんてい)で、夏の風物詩のゆる抜きが行われました。ごう音とともに水門から水が流れ出ると、この日を楽しみに県内外から訪れた大勢の人から歓声が上がりました。三豊市から訪れた男性は、「放流の瞬間を見たかったので、初めて来た。堰堤自体も素晴らしく、人が造ったとは思えない」と話していました。



子どもたちのふるさと応援活動
小・中学生が、地域のあちらこちらで活躍中!さまざまな取り組みを紹介します。

豊田小学校 7/31
児童19人が
はがみ苑を訪問

折り紙やテーブルホッケーで交流し、手作りのプレゼントを入所者100人に渡しました。



大野原中学校 8/24
合唱団員135人が
自慢の歌声を披露

大野原八幡宮の笹祭りに参加。境内いっばいに元気な歌声が響き渡りました。



健康だより

時日時 場所 内容
 対象 料金 受付期間 持参物
 申込先 注意 問合先

大腸がん個別検診(便検査)は10月末で終了です

2日間の便検査で、自宅で簡単に行うことができます。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、年に1回は必ず検診を受けましょう。

時 10月31日(木)まで(診療時間内)
 所 観音寺・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 40歳以上の人(令和2年4月1日現在)
 持 健康保険証、大腸がん検診受診票
 (受診票がない人は、検診当日に医療機関でもらってください)
 申 各医療機関
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

高齢者インフルエンザ予防接種を開始

インフルエンザの流行時期に備えて、10月から予防接種が始まります。

時 10月1日(火)～令和2年3月31日(火)
 対 接種日現在で65歳以上の人、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に障害を有する身体障害者手帳1級を持っている人
 料 1,200円
 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は自己負担金が免除されます。必ず接種前に印鑑と身分証明証、予診票を持参の上、健康増進課または各支所窓口で申請してください。
 持 予診票、印鑑、身分証明証(運転免許証または保険証)
 ※予診票について

年齢	予診票など書類
9月30日現在で65歳以上	9月末に送付
10月～12月に65歳を迎える人	65歳になってから随時送付
翌年1月～3月に65歳を迎える人	65歳になってから申し込むと発行

申 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

まだなら急いで！健康診査は10月末まで

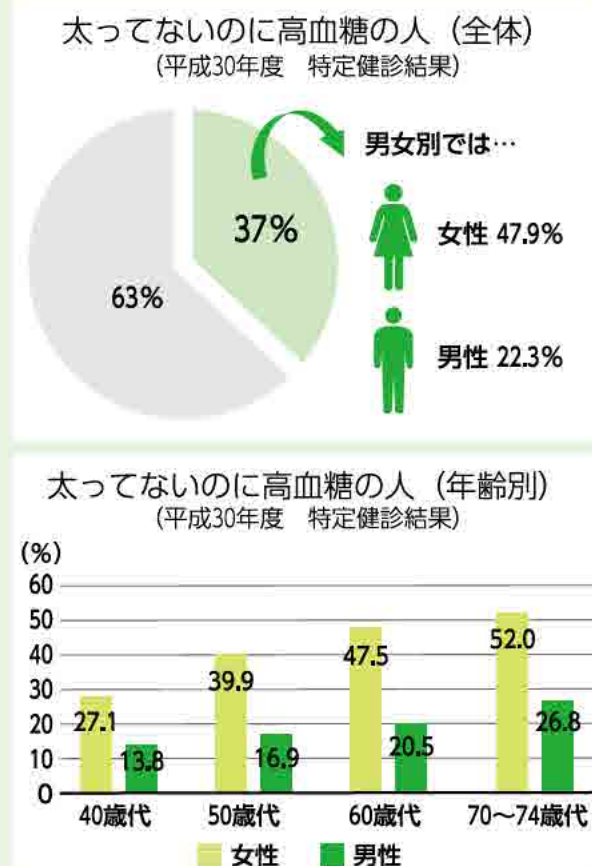
健診を受けて生活習慣病の早期発見をしましょう。受診券がない人は再発行できますので、問い合わせてください。



時 10月31日(木)まで
 ※事前予約が必要な病院もありますので、早めに受診してください。
 対 ○国民健康保険の被保険者(40歳から74歳まで)
 ○後期高齢者医療の被保険者
 ※通院中の人対象。主治医に相談してください。

観音寺市の現状

メタボリックシンドロームの人が県平均よりも多く、太っていない高血糖の人が健診受診者の3割以上います。特に女性は47.9%と約半数を占め、男性も22.3%です。男女とも、年齢とともに高血糖の割合が高くなっています。「症状がないから大丈夫」と油断は禁物です。元気であるために、年に1回は健診を受けて検査結果をしっかりと見直しておきましょう。



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は受けましたか

対象者には4月に予診票などを郵送していますが、まだ受診していない人には再度お知らせを送付します。インフルエンザ予防接種と併せて肺炎球菌予防接種を受けることで、肺炎を予防する効果が高まります。体調が悪くて接種ができない人は、主治医に相談してください。

時 令和2年3月31日(火)まで
 料 2,000円
 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は自己負担金が免除されます。必ず接種前に印鑑と身分証明証、予診票を持参の上、健康増進課または各支所で申請してください。
 対 ○下表の人(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)
 ○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

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

持 予診票、印鑑、身分証明証(運転免許証または保険証)
 問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

10月17日～23日は薬と健康の週間

私たちの健康を守るため、薬はなくてはならないものです。薬との上手なつきあい方を考えましょう。

- ☑ お薬手帳は薬局ごとに持たず、1冊にまとめて病院や薬局に持っていきましょう。薬の飲み合わせや重複、副作用などのチェックができます。
 - ☑ 受診する医療機関によって薬局を変えるのではなく、日ごろから相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。
 - ☑ 飲み忘れ、飲み間違いなどで薬が残ってしまったときは、薬剤師に相談しましょう。
 - ☑ 価格が安く自己負担が少なくなるジェネリック医薬品を希望しましょう。
 - ☑ 抗菌薬の不適切な使用により、抗菌薬が効きにくい耐性菌が増加しています。抗菌薬は、医師・薬剤師の指示を守り、正しく使用しましょう。
- 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

10月10日は目の愛護デー

パソコンやテレビ、スマートフォンの普及により、目の疲れに悩まされているのは大人だけとは限りません。また、加齢とともに、白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。目の健康を守るためにも、年に1度は目の検診を受けましょう。

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964



三豊総合病院健康教室

●男性の調理実習

時 10月2日(水)午前10時～午後0時30分
 内 スープで野菜をたくさん食べよう

●夜間糖尿病教室

時 10月10日(木)午後6時～午後7時
 内 糖尿病神経障害、足の観察をしていますか？

●食べて治して、ハッピーライフ(調理実習)

時 10月11日(金)午前10時～正午
 内 血圧管理にまず減塩！薄味にチャレンジ！

●腎臓病教室

時 10月17日(木)午後3時30分～午後4時30分
 内 腎不全とサプリメントについて ほか

●肝臓病教室

時 10月24日(木)午後2時～午後4時
 内 肝臓がんの診断と治療、進行肝臓がんの治療薬ほか

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。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 10月16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「みんなでやろう人生会議」
 問 同病院 ☎52-3366