

# 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 問合先

## 高齢者肺炎球菌予防接種

令和3年3月31日までが公費助成対象期間です。接種希望の人で、期限内に体調が悪くて受けられない場合は救済制度がありますので、主治医に相談してください。

**対**

- 本年度に下表の年齢となる人で、過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがない人
- 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による免疫の機能に障害がある人

65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

**問** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964  
⑤25-5900

## 麻しん風しん混合2期予防接種

令和3年3月31日までが公費助成対象期間です。

**対** 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ

**問** 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964  
⑤25-5900

年に1度  
がん検診を受けましょう  
日本人のがん死亡原因の  
1位は肺がん  
2位は大腸がん です



## 結核・肺がん検診と大腸がん検診

令和3年度の結核・肺がん検診と大腸がん検診を4月～5月に実施します。早期発見のために、年に1度は検診を受けましょう。

### ●結核・肺がん検診

**対** 40歳以上

**内** 胸部エックス線検査  
喀痰検査 (50歳以上で高喫煙者のみ)

**料** 胸部エックス線検査 64歳以下 200円  
65歳以上 無料

喀痰検査 500円

**注** 喀痰検査のみの実施はできません

### ●大腸がん検診 (集団)

**対** 40歳以上

**内** 便の潜血検査

**料** 69歳以下 500円  
70歳以上 300円

### 変更点① 日時と場所の指定について



・混雑を避けるため、一人ずつ日時と会場を指定して案内します。申し込みをせず直接会場に来て、受診することはできません。申し込みがまだの方は連絡してください。

・大腸がん検診 (集団) は、結核・肺がん検診と同日に実施します。

### 変更点② 検診会場について



新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底するため、一部会場で検診が中止になります。実施会場は、ことし1月に送付したがん検診の案内 (別紙1) を確認してください。

**申問** 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964  
⑤25-5900

# 新型コロナウイルス関連情報



## ワクチン接種推進室を設置しました

市では、2月15日から健康福祉部健康増進課内に、新型コロナウイルスワクチン接種推進室を設置しました。

市民の皆さんが、安心してワクチンを接種できるよう、三豊・観音寺市医師会をはじめ、関係機関と連携して接種体制の整備に努めていきます。

### ●組織名

健康福祉部 健康増進課  
新型コロナウイルスワクチン接種推進室

### ●業務内容

- ・ワクチン接種体制の整備
- ・集団接種会場の準備、接種券の発送
- ・関係機関等との連携
- ・コールセンター設置、相談体制確保 など

**問い合わせ先** 健康増進課 新型コロナウイルスワクチン接種推進室  
☎23-3927 ⑤25-5900

### ワクチン接種



対象者には市からクーポン券を郵送

市では、65歳以上の高齢者から順次接種できるように、現在準備を進めています。対象者にはクーポン券 (バーコード付シール) を個別に郵送します。

接種は原則予約制となりますので、希望する人は、電話などで予約をお願いします。

予約方法などの詳細については、市ホームページなどで確認してください。



## イベントを中止します



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止するイベントをお知らせします。中止・延期情報は、市ホームページでも随時お知らせしています。

### ●ひなまつりin豊浜

日時：3月  
主催：ひなまつりin豊浜実行委員会  
問い合わせ先：商工観光課 ☎23-3933

### ●第27回チャリティーさくら茶会

日時：4月4日(日)  
主催：観音寺商工会議所女性会  
問い合わせ先：同会議所 ☎25-3073

## 持続化支援給付金 3月末まで

新型コロナウイルスの影響で売上が減少した事業者に対して、給付金を支給します。詳しくは問い合わせください。

### ●観音寺市持続化支援給付金

観光・イベント関係  
農林水産関係  
受付期間：3月31日(水)まで



### 問い合わせ先

商工観光課 ☎23-3933  
農林水産課 ☎23-3931

観音寺市いつでもどこでも簡単トレーニング!

## 「観トレ7」が始まります

4月から、一般介護予防教室（シニアエアロビクス、のびのび教室など）をリニューアルします。自分のペースで体を動かし、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、一緒に体力や筋力向上を目指しましょう。



### ●観トレ7とは



7つの介護予防（運動、栄養、口腔ケア、こころの健康、認知症予防、社会参加、感染症予防）をコンセプトに、「立つ・座る・歩く」運動を中心とした介護予防教室です。教室は月7回で、何回でも利用できます。

腰や肩など毎月テーマを決めて、ストレッチや筋トレ、有酸素運動を行います。健康運動指導士と一緒に、楽しく運動しませんか。

### 申し込み・問い合わせ先

高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791 ☎24-8891



### ●日時・場所

曜日	火	水	金
	13:30~15:00 豊浜中央公民館	10:00~11:30 観音寺東公民館	10:00~11:30 大野原会館
第1週		○	○
第2週	○	○	
第3週		○	○
第4週		○	

●対象 市内在住の65歳以上の人

●料金 無料

●持ち物 飲み物、タオル、マスク、体育館シューズ、観トレ7パスポート（初回参加時にお渡しします）

### ●申し込み方法

年1回、初回利用時まで登録が必要です。地域包括支援センター（市役所2階）窓口か、電話で利用登録をしてください。

## 自宅でできる簡単ストレッチを紹介!

膝痛予防

膝のストレッチ



1 足を持ち上げ、膝をゆっくり5回曲げ伸ばします。左右交互に2~3セット行いましょう。

2 いすに浅く座り、体を左右に傾け20秒伸ばします。

3 膝の前に手を置き、足を持って左右20秒保ちます。

（協力）一般社団法人 香川県運動推進協会 安部 武矩先生（観トレ7講師）



国民健康保険・後期高齢者医療加入者対象

## 令和3年度1日人間ドックの申し込み受け付けを開始します

問い合わせ先 健康増進課 国保医療係 ☎23-3927 ☎25-5900

### ●対象

- ①観音寺市国民健康保険に加入し、令和3年4月1日時点で満35歳以上（昭和61年4月2日以前生まれ）の人
- ②後期高齢者医療に加入し、本市に住所がある人

### ●受診場所

三豊総合病院企業団 健康管理センター

### ●受診できる期間

4月1日(木)~令和4年3月18日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

### ●自己負担金 15,000円（受診時支払い）

※オプション検査は別途料金が必要

検査名	自己負担金
基本部分	15,000円
オプション P S A（前立腺がん検診） ※50歳以上対象	1,500円
子宮頸がん検診 ※35歳以上対象	1,600円
マンモグラフィ（乳がん検診） ※40歳以上対象	3,000円

### ●申し込み方法

受診希望月に応じた受付日に電話で申し込んでください。（市役所では申し込み不可）

※申し込む人全員分の保険証を手元に準備の上、電話してください。

●定員 1,100人

### ●注意

受診時に、国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者資格を喪失（社会保険などに加入）している人は受けられません。

### 1日人間ドック 検査内容

身体測定	身長、体重、BMI、腹囲、視力、聴力
診察	内科診察、血圧測定
尿	タンパク、糖、潜血 など
眼底	眼底検査
便潜血	便潜血反応
血液	脂質、腎機能、肝機能、肝炎ウイルス、糖代謝、尿酸、血液一般検査
腹部超音波	胆のう、肝臓、腎臓、膵臓等検査
心機能	心電図
胸部	胸部X線
胃部	胃カメラ ※希望する人はバリウムに変更できます（火曜日・木曜日受診の人のみ）



申し込み専用電話番号  
☎24-9007

受診希望月	電話申込日	受付時間
4月~7月	3月10日(水)	午前8時30分~ 午後5時15分
8月~11月	3月18日(木)	
12月~令和4年3月	3月19日(金)	

・受付開始直後は電話が大変混み合います。つながらない場合は、時間を空けてかけ直してください。  
・各申込日に申し込みができない人は、3月22日(月)以降、健康増進課（☎23-3927）まで問い合わせてください。

## オプション検査

全額  
自費

全額自費のオプション検査を希望する人は、受診日が決まり次第、三豊総合病院企業団へ電話で申し込んでください。（市役所では申し込み不可）金額や内容など、詳しくは問い合わせてください。

### 申し込み・問い合わせ先

同企業団 健康管理センター  
☎52-3366（代表）

### 全額自費オプション検査内容

コース名	内容
乳房超音波検査 ※1日3人	マンモグラフィに追加
肺がんCT検診	胸部CT検査
脳ドック ※月・金、1日2人	高次脳機能検査、頭部MRI・MRA、頸部MRA、診察
膵がんMRCP検診 ※月・水・金、1日2人	MRCP（MRI） 腫瘍マーカー（CA19-9・Span-1・DUPAN-2）
A B C検診 （胃がんリスク検査）	ヘリコバクター・ピロリIgG抗体検査、 ペプシノゲン検査（採血項目に追加）
腫瘍マーカー検診	A F P・C A 1 9 - 9（肝臓・膵臓・胃・大腸など主に消化器のがん） （採血項目に追加）

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止・延期となる場合があります。