

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

がん集団検診（豊浜地区）

新型コロナウイルス感染症に留意しながら、年に1度は受けましょう。申し込みがまだの方は問い合わせてください。予約期間が終了しているため、空きのある日程を案内します。

時 7月13日(火)～16日(金)

所 豊浜福祉会館

内 胃がん、乳がん、子宮頸がん

対 胃がん、乳がん 40歳以上
子宮頸がん 20歳以上

注 ・大野原地区（9月実施）の人で、集団検診を申し込んでいる人には8月末ごろに予約票・問診票を送付します。

- ・時間予約制のため、事前申し込みが必要です。
- ・乳がん、子宮頸がんは2年に1度の検診です。令和2年度に受けた人は受けられません。
- ・令和2年度に市の内視鏡検査を受けた人は、本年度の胃がん検診は受けられません。

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

①kenkou@city.kanonji.lg.jp

献血にご協力を

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27日(火)午前9時30分～午後4時30分

所 市役所1階エレベーターホール

対 体重50キログラム以上で男性17～69歳、女性18～69歳

※65～69歳は、60～64歳の間に献血をした人

問 健康増進課 ☎23-3964

(協賛) 観音寺ライオンズクラブ

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、がんの早期発見のため、この機会に受診してください。

対 市内に住所があり、下表に該当する人

子宮頸がん検診

〈対象者生年月日〉
昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
平成12年4月2日～平成13年4月1日

乳がん・大腸がん検診

〈対象者生年月日〉
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日

注 クーポン券は、市が実施する検診に限り使用できます（ただし、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

①kenkou@city.kanonji.lg.jp

75歳・80歳の歯科健康診査

令和3年4月1日時点で75歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ)および80歳(昭和15年4月2日～昭和16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、香川県後期高齢者医療広域連合から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 同事務局 ☎087-811-1866

①087-811-1865



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事が中止・延期となる場合があります。



特定健康診査って、どんな検査なの？

毎年、6月から10月末までに特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しており、対象者には5月末に受診票を送付しています。健診は、自分の健康状態を知る良い機会です。1年に1度は受診しましょう。すでに健診を受けた人は、下表を参考に健康状態をチェックしてください。

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964



●特定健診で実施する検査項目の一部

	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	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 (mm Hg)	130未満	血管にかかる最も強い圧力	高血圧
	拡張期血圧 (mm Hg)	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	血液中に含まれる中性脂肪の量 ⇒高くなると肥満の原因になる	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	善玉コレステロールの量 ⇒不要なコレステロールを肝臓へ運搬する	
	LDLコレステロール (mg /dl)	120未満	悪玉コレステロールの量 ⇒増加すると動脈硬化を進行させる	
代謝系	空腹時血糖 (mg /dl)	100未満	10時間以上絶飲食した後の血液中に含まれるブドウ糖の量	糖尿病 血管を傷つけ、神経障害や腎症、脳卒中等を引き起こす
	HbA1c (NGSP値) (%)	5.6未満	1～2カ月にわたる血糖値の平均	
	尿糖	(-)	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	(-)	腎臓に障がいがあるかどうか	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 ²)	60.0以上	慢性腎臓病 (CKD) の指標	
	微量アルブミン尿◎	30mg/gCr未満	糖尿病性腎症の指標	
	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	動脈硬化の程度	

◎昨年度の検診結果に基づき必要者に実施 ※医師の判断に基づき選択的に実施

学校給食 食育コーナー

目と口で味わうニンジンサラダ

ビタミンカラーのオレンジが色鮮やかなニンジンサラダは見た目だけでなく、食べてもさっぱりとしていて、体の中から元気が出てくるサラダです。

リンゴ酢を使うことで酸味をやわらかく感じることができ、暑さで疲れやすいこの時季にぴったりの料理です。ぜひ、家庭でも作ってみてください。

ニンジンサラダ 材料 (4人分) 作り方

ニンジン1本、パセリ少量、タマネギ1/4個、ツナ(水煮)1缶、リンゴ酢大さじ1、オリーブオイル小さじ2、塩・こしょう少々

- ① ニンジンは細い千切り、パセリはみじん切り、タマネギは薄切りにする。
- ② ツナは水切りをする。(乾いりをしておくとよい)
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①をゆでて冷まし、水を切る。
- ⑤ ②③④を混ぜ合わせる。

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉 観音寺学校給食センター

- コッペパン ● 鶏肉の唐揚げ
- ニンジンサラダ ● 牛乳
- うずら卵のスープ

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。

注 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。商品の販売など、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 ☎23-3993
健康増進課 母子保健係
☎23-3964 ☎25-5900

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28日(水)
午前10時15分～午前10時45分
(午前10時～受け付け)

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 6組 (6組を超える場合は別時間を案内)

料 無料

持 バスタオル、飲み物

申問 健康増進課 母子保健係

☎23-3964

主 観音寺市愛育会

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	同上	
児童相談(要予約)	7月14日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	同上	

問 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎23-3957

子ども相談	子育ての不安、虐待、不登校、非行、養育困難	月～土曜日 (祝日を除く) 午前9時～午後9時	電話相談・メール
-------	-----------------------	-------------------------------	----------

問 香川県西部子ども相談センター
☎087-862-4152 ☎e-kodomo@pref.kagawa.lg.jp

育児相談(要予約)	7月27日(火) 午前9時15分～午前11時15分	保健センター
心理相談(要予約)	7月27日(火) 午前9時～午前11時50分	

問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

麻しん風しん(MR)混合予防接種

麻しん(はしか)、風しん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27年4月2日～平成28年4月1日生まれ

料 無料

問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

☎25-5900

ペアメンCafe

「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(発達障がいの子を育てる先輩保護者)を囲んで、気軽に話しましょう。

時 7月11日(日)午前10時～正午

所 中央図書館

対 子ども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

☎info@pmentor-kagawa.org

のびのびくらぶ事務局

☎tmjrmr.0817@gmail.com

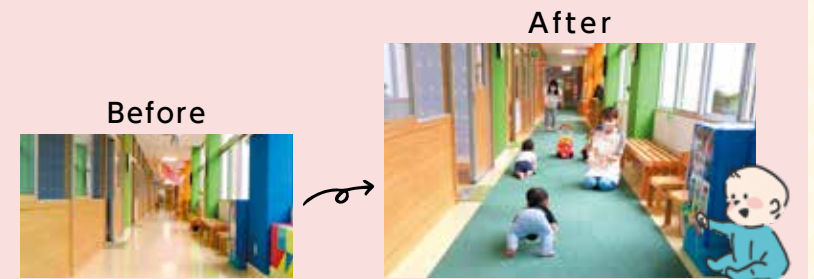
7月・8月は
家庭教育啓発月間
子どもの生活習慣は家庭から

- ・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



ほっとはうす萩からのお知らせ

館内の廊下に、タイルカーペットを敷き詰めました。程よいクッション性があり、赤ちゃんがハイハイしやすくなりました。



令和2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!!
令和2年10月生まれの子どもを募集します

受付: 7月1日(木)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



横山 紗菜 ちゃん
父 雄基さん 母 彩香さん



佐久間美妃 ちゃん
父 大誠さん 母 宏美さん



日野帆菜 ちゃん
父 壮志さん 母 由希子さん



宮武歩乃叶 ちゃん
父 勇誌さん 母 香織さん

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事が中止・延期となる場合があります。