

健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 ☎ 25-5900

✉ kenkou@city.kanonji.lg.jp

がん集団検診（大野原地区）

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。申し込みがまだの人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12日(火)～20日(水)

所 大野原いきいきセンター

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 ・豊浜地区（8月実施）の人で、集団検診を申し込んでいる人には8月上旬ごろに予約票・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3年度に受けた人は受けられません。
- ・令和3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

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26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62年4月2日～昭和63年4月1日
平成13年4月2日～平成14年4月1日
乳がん・大腸がん検診
＜対象者生年月日＞
昭和57年4月2日～昭和58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

75歳・80歳の歯科健康診査

令和4年4月1日時点で75歳(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)および80歳(昭和16年4月2日～昭和17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

☎ 087-811-1865



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。

特定健康診査で何が分かる？

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を紹介します

	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	肥満や痩せでないか 計算方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	肥満 糖尿病や高血圧、腎臓病など さまざまな疾患を 引き起こす危険性あり
	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 自覚症状がほとんどないが、 心筋梗塞などを疾患を引き起こす
	拡張期血圧(mmHg)	85未満	血管にかかる最も低い圧力	
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なる	脂質異常症 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、脳卒中などを 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 ※1	30mg/gCr未満	糖尿病性腎症の指標	
肝機能	血清尿酸値 (mg/dl)	2.1～7.0	血液中の尿酸の割合	痛風・動脈硬化・腎機能障害
	AST(GOT) (U/L)	30以下	肝臓に異常があるかどうか	
	ALT(GPT) (U/L)	50以下	肝機能の指標	
その他	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	50以下	肝機能の指標	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
	心電図	異常なし	心臓の機能	
	眼底検査 ※2	異常なし	動脈硬化の程度	動脈硬化

※1 昨年度の検診結果に基づき必要者に実施 ※2 医師の判断に基づき選択的に実施

健診を受けることは生活習慣を改善するチャンスです！
この機会にできることを1つでも見つけて実施してみましょう

適度な運動 	禁煙 	減塩 	油っぽい食事は避ける 	肉より魚を食べよう
野菜を食べよう 	節酒 	毎食後歯を磨こう 	自分に合った方法で ストレス解消 	睡眠で十分な休養

参照：全国健康保険協会「生活習慣改善10力条」

かんおんじタウン情報

6/1-30 香川大学生らと開発した海鮮丼を発売

香川大学生と道の駅とよはま、さぬき市水産会社の三者で開発した海鮮丼「新 讃岐三白丼」が道の駅とよはま「おーしゃん食堂」で期間限定発売されました。タイやサヨリ、タコなどは全て観音寺市とさぬき市の海鮮食材。さらに、地元の醤油や味噌、イリコを使った3種類のタレを用意し、味を変化させて美味しく食べられるよう工夫を凝らした一品が完成しました。

香川大学瀬戸内地域活性化プロジェクトチームの皆さん



5/29 「わたの街」豊浜でフェアを開催

古くからわたの栽培や製綿が盛んな豊浜町で「2022 讃岐 わた&木綿フェア」が開催されました。手紡ぎや手織り、藍染め体験コーナーのほか、わたの苗や草木染めの糸、綿製品の販売コーナーが設けられました。高松市から訪れた女性は、「珍しい緑色のわたが欲しくて来ました。わた製品は手触りが良いのが魅力。糸紡ぎにもはまっています」と話していました。



6/1 プロが指導!総合高校生が作る伊吹島観光ツアー

瀬戸内国際芸術祭の秋会期で高校生がガイドする伊吹島観光ツアーを実施しようと、観音寺総合高校総合学科商業系列の3年生46人が、旅行会社の担当者からツアー作りのノウハウなどを学びました。参加した生徒は「ターゲットを明確にし、お客さんの目線で考えて思い出に残るツアーを企画していきたい」と話していました。ツアーは芸術祭秋会期中2回開催予定。



6/1 観音寺市パートナーシップ宣誓第1号

一人ひとりが互いに人権を尊重し、性の多様性を認め合い、誰もが大切なパートナーや家族と共に自分らしく生きる社会を目指すため、4月から「観音寺市パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度」を開始しました。記念すべき第1号の宣誓者に、佐伯市長がお祝いの言葉とともに宣誓書受領証などを手渡しました。宣誓した2人は「自分たちが社会に受け入れてもらえたのだと気持ちが楽になりました。色んな人に制度を利用してほしい」と話していました。



5/23 ANAあきんどと連携協定を結びました

ANAグループで地方創生事業などを行うANAあきんど株式会社と四国の市町村で初めて業務連携協定を結びました。本市特産品の販路拡大や新たな観光イベント「温泉ガストロノミーツーリズム」の開催など、地域活性化のために協力して取り組みます。佐伯市長は「グローバル化に対応するため、世界に拠点を持つANAのノウハウを生かし、行政サービスの向上をはじめ、あらゆる分野で連携していきたい」と話しました。



5/24 ヒラメさん、いってらっしゃい!

有明ふれあい海岸で、観音寺中央幼稚園の5歳児53人がヒラメの稚魚約500匹を放流しました。これは自然の大きさや生命の大切さを学ぶことを目的に行われているもの。園児たちは、ヒラメが入ったバケツを慎重に運び、「大きくなって帰ってきてね」と優しく海に放しました。参加した園児は、「ヒラメの赤ちゃんを見るのは初めて。小さくて可愛い」と話していました。



5/28 見たことのない魚がいっぱい!

花稲海岸で地引き網体験が3年ぶりに行われ、親子連れなど100人が参加しました。沖合から仕掛けた網を二手に分かれて懸命に引き寄せると、イワシやクロダイ、ダツなど大小さまざまな魚がかりました。参加者は魚を追いかけたり、つかみ取りをしたりと昔ながらの漁を満喫していました。



子どもたちのふるさと応援活動

小・中学生が、地域のあちこちで活躍! さまざまな取り組みを紹介します。

5/2 大野原小学校 国指定史跡、大野原古墳群の魅力発信プロジェクトを始動
6年生88人が、市職員の説明を聞きながら平塚・角塚古墳の現地調査をした後、梶貸塚古墳の周りを清掃しました。



石室内部の現地調査



市内出土の須恵器観察



梶貸塚の清掃

子育て応援情報

子育て家族応援チケット (乳児紙おむつ等支給事業)

次世代を担う子どもの出生を支援するとともに、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、おむつやミルクなどの育児用品の購入助成をします。

対 令和4年4月1日以降に生まれ、申請時に市内に住所がある1歳未満の乳児の保護者

助成額 対象者1人につき24,000円分
(額面1,000円券×24枚)

対象商品

①おむつ関連用品(おむつ、おしりふき等)

②授乳関連用品(ミルク、哺乳瓶等)

③離乳食関連用品(離乳食、食器等)

詳細は、チケットと同封の対象商品一覧を確認してください。

受 誕生日月から6カ月後の末日まで*

利用期限

お子さんが1歳の誕生日を迎える月の月末まで*

※転入された場合は異なることがあります

申請方法

出生届提出後に、市より申請書を送付します。申請書に記入の上、添付書類と併せて申請者本人が健康増進課窓口へ持参してください。その場で子育て家族応援チケットをお渡しします。

取扱店一覧

詳細は、チケットと同封の取扱店一覧表か市ホームページを確認してください。

(取扱店の情報はホームページで随時更新しています)



問 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27日(水)

午前10時15分～午前10時45分(午前10時～受け付け)

所 ほっとはうす菰

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 6組 (先着順)

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 ☎25-5900

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	月～金曜日 (祝日を除く) 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13日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)		
問 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎23-3957			
育児相談(要予約)	7月5日(火)、26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5日(火)、26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28年4月2日～平成29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

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。安心して訪問を受けてください。

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

毎年人気の写真展をこしも開催 赤ちゃんの笑顔写真展

時 8月26日(金)～28日(日)

26日(金)午前9時～午後6時

27日(土)午前9時～午後5時

28日(日)午前9時～午後3時

所 中央図書館多目的ホール

●赤ちゃんモデル(0歳～2歳)を募集中です。
参加費は無料で、希望する人には撮影写真を1枚プレゼントします。

問 子育て応援NPOフレンズ ☎24-8690

オンライン出産準備教室

月日	内容	講師	時間
7月12日(火)	・妊娠の経過と正常と異常について ・妊娠からこどもの歯の健康について ・産後の経過と母児同室について	産婦人科医師 歯科医師 助産師	午後2時～ 1時間半 程度
7月19日(火)	・子どものなりやすい病気について ・入院の時期、方法、出産準備について	小児科医師 助産師	
7月26日(火)	・妊娠中の過ごし方について ・妊娠中から授乳中のお薬について ・妊娠中の栄養について	助産師 薬剤師 管理栄養士	

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

対 妊婦やその家族、同病院で分娩予定以外の人も受講可能

料 無料 **注** Zoomを使用

申 産婦人科外来または西3病棟へ電話予約

※開催日の2日前までに予約が必要

問 三豊総合病院 ☎52-3366

令和3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3年10月生まれの子どもを募集します

受 付: 7月1日(金)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



石田 楓乃 ちゃん
父 和也さん 母 麻衣さん



日野 睦土 ちゃん
父 和磨さん 母 裕香さん



原 聖奈 ちゃん
父 俊三さん 母 舞さん



藤田 眞七斗 ちゃん
父 雄也さん 母 彩奈さん



富田 桜句 ちゃん
父 貴太さん 母 渚さん



神原 笑里 ちゃん
父 雄太郎さん 母 菜都美さん



辻 大知 ちゃん
父 基毅さん 母 春菜さん



眞部 莉緒 ちゃん
父 誠也さん 母 史華さん