

# 特定健康診査を

特定健康診査を受けた後は、結果を確認してみましょう



## 対象者には「特定保健指導利用券」が届きます

封筒が届いたら開封して、ぜひ申し込んでください。特定保健指導は、感染予防策をとって実施しています。

今回対象にならなかった人も、健診結果で気になることがありましたら下記まで連絡してください。

問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964  
✉ kenkou@city.kanonji.lg.jp

## Q 特定保健指導って何ですか？

特定健康診査を受診すると、健診結果により、生活習慣の改善が必要な人は、医師・保健師・栄養士などの面談を受けることができます。

A 面談の中で、生活習慣改善につながる目標を一緒に決め、3カ月を目安に取り組み、その結果を一緒に振り返っていきましょう。



## Q どんな人が対象になりますか？

メタボリックシンドローム（通称「メタボ」）の危険性がある人が対象です。メタボ解消には内臓脂肪を減らすことが大切です。

A ※メタボリックシンドロームとは：内臓脂肪型肥満（おなか周りが出ている）＋高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上該当した状態で、動脈硬化（血管壁が厚く硬くなり、血管が詰まりやすい）の進行が早くなることです。

## Q 費用はどのくらいで、どこで受けられますか？

A 費用は無料です。市が契約した9カ所の病院または市役所で相談や指導を受けられます。

## Q 自分の生活習慣を注意されるのでしょうか・・・

A そんなことはありません。あなたの生活習慣を専門のスタッフと一緒に振り返ってみましょう。まずはできることから始めてみませんか。



## Q 症状はないし、放っておいてもいいのでは？

A 数値が悪いまま放っておくと、心臓病や脳卒中など命に関わる疾患になる危険性が高くなります。この機会に健康について一緒に考えましょう。



# 受けてみよう！

市特定健診ポスターモデル・山下さんに聞きました



特定健診のポスターのモデルは市内で国民健康保険に加入している40代以上の人をお願いしています。ポスターは医療機関やスーパー、総合体育館などに掲示しています。

## 令和4年度ポスターのモデルはこの人！

山下 秀来さん（豊浜町）

寝具店「ねむたや」3代目。  
今年40歳になり、初めて特定健診の対象に。趣味はドライブ、子どもと遊ぶこと



「ポスター見たよ」「有名人やなあ」など、たくさんの人が声を掛けてくれました。みんなの笑顔を見ることができて良かったです！

初めて特定健康診査の対象となった山下さんにお話を聞きました。

## Q 健康診査を受けたことはありますか？

自分は健康だから大丈夫だろうと思っていたので、健康診査自体を受けたことはありません。食べるものや生活には気を付けていたので、自分の体のことはあまり心配していませんでした。

## Q 特定健康診査を受けるにあたって不安は？

周りの人から「検査は胃カメラをしたり、何日もかかったりして怖いよ」と言われ、そんなに大変なのかと思いました。「健診＝怖い、大変、時間がかかる」というイメージがあります。検査項目だけではどんなことをされるのか分からず、不安があります。

## Q 山下さんにとって、健康とは？

自分のやりたい事や夢を実現するためには、健康であることが第一。健康は幸せの基盤で、人生がうまくいくための基本だと思います。

## Q 特定健康診査を前に一言お願いします。

私がそうだったように、特に40代の方は健康への意識が低く、検査なんてしなくても大丈夫だと思っている人も多いと思います。今回初めて健診を受けますが、この機会に自分の体のことをしっかり知りたいです。また、実際に自分が受けることで、健診ってどういうものなのか、みんなに分かりやすく伝えられると思います。

## 健診を受けに行こう！

### 〈特定健診検査項目〉

身長測定、体重測定、腹囲測定、尿検査、血圧測定、採血、心電図検査

※胃カメラや麻酔を使う検査は特定健診では実施しません。

検査時間は1時間程度です。安心して受診してください。

>>>> 来月号では、実際に健診を受けた山下さんにお話を聞く予定です。お楽しみに！



# 新型コロナウイルス関連情報

(8月17日現在の情報です)



## 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 ②25-5900



## 4回目接種の対象者が拡大されています

4回目接種の対象者として、新たに「18～59歳で医療従事者等または高齢者施設等の従事者であり、市に事前に申告した人」が追加されました。

### ●4回目接種の対象

3回目のワクチン接種から5カ月以上経過した人のうち

- ①60歳以上の人
- ②18～59歳で基礎疾患等があり、市に事前に申告した人
- ③18～59歳で医療従事者等または高齢者施設等の従事者で、市に事前に申告した人 **\*追加**

### <医療従事者等の詳細な範囲>

- ・医師、看護師その他の職員 ※1
- ・薬剤師その他の職員（登録販売者を含む）
- ・救急隊員等 ※2、海上保安庁職員、自衛隊職員
- ・保健所職員、検疫所職員等
- ・宿泊療養施設で新型コロナウイルス感染症患者に頻繁に接する人
- ・自宅、宿泊療養施設や医療機関の間の患者移送を行う人

※1 診療科、職種は限定しない（歯科も含まれる）。

※2 救急隊員等とは、新型コロナウイルス感染症患者（疑い患者を含む）の搬送に携わる以下の人をいう。

- ・救急隊員
- ・救急隊員と連携して出動する警防要員
- ・都道府県航空消防隊員
- ・消防非常備町村役場の職員
- ・消防団員（主として消防非常備町村や消防常備市町村の離島区域の消防団員）



## 営業継続支援金と運輸事業者等支援金の申請は9月末まで

観音寺市営業継続支援金や観音寺市運輸事業者等支援金をまだ申請をしていない人は早めの申請をお願いします。申請書は本庁と各支所で配布しています。

### ●対象

#### 営業継続支援金

香川県営業継続応援（第4次）の支給を受けた市内の事業者

#### 運輸事業者等支援金

市内の運輸事業者等

### ●受付期間

9月30日(金)まで（当日消印有効）

### ●申請方法

必要書類を郵送（簡易書留）または商工観光課（市役所3階）へ持参

問い合わせ先 商工観光課 ☎23-3933

②23-3956



# 健康だより

## 問 健康増進課

☎23-3964 ②25-5900

②kenkou@city.kanonji.lg.jp

## 結核予防週間 9月24日～30日 結核は過去の病気ではありません

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。患者の咳、くしゃみから結核菌が飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します。

今でも、全国で見ると、新規感染者が一日に35人、また5人が命を落としています。特に80歳以上の人は、結核を発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行してしまう可能性があります。

早期発見・早期治療は本人だけでなく、大切な家族や職場の人への感染を防ぐためにも重要です。

「規則正しい生活を送る」「定期的に検診を受ける」「咳が2週間以上続くときは受診する」など一人ひとりの意識と行動が大切です。

## 問 健康増進課 成人保健係

☎23-3964



## 男性料理教室

時 ①9月16日(金)午前9時30分～午前11時

②9月20日(火)午前9時30分～午前11時

所 ①保健センター

②豊浜福祉会館

数 各10人

料 200円

持 エプロン、三角巾、筆記用具

受 各教室1週間前まで

主 市食生活改善推進協議会

問 健康増進課 成人保健係

☎23-3964



## 9月は健康増進普及月間 健康づくり、できることから始めよう

「健康は最大の節約」といわれています。新型コロナウイルス感染予防に取り組みながら、自分にできることから始めましょう。

### ☑あと10分歩こう



10分程度歩けば、歩数1,000歩が補えます

### ☑1日あと70gの野菜を食べよう



野菜不足の人は、あとトマト半分をプラス

### ☑禁煙でたばこの煙をマイナス



たばこには4,000種類もの化学物質が含まれています

### ☑健診・検診で健康チェック



特定健診を10月末まで実施していますので、医療機関へ予約の上、受診しましょう

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

毎月こころの健康相談を実施しています。相談は無料で、保健師が相談に応じます。



時 第1水曜日午後1時～午後3時（要予約）

所 市役所1階相談室

### ●ストレス測定器を設置しています

市役所ロビー（常設）と中央図書館（自殺予防週間中）に設置します。ストレスチェックをしてみませんか。

問 社会福祉課 障がい者福祉係

☎23-3963

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。



## 観音寺市の新型コロナウイルスワクチン接種状況（8月2日時点）

対象者56,502人のうち、1回のみ接種した人は291人（0.52%）、2回目まで接種した人は10,267人（18.17%）、3回目まで接種した人は31,242人（55.29%）、4回接種完了した人は6,783人（12.00%）となっています。

	対象者数 (R4.1.1現在)	1回のみ	2回目まで	3回目まで	4回目まで
65歳以上	19,549人	0.32%	4.46%	54.86%	33.23%
60～64歳	3,798人	0.24%	7.85%	78.09%	5.45%
50歳代	7,246人	0.18%	13.14%	76.18%	0.55%
40歳代	7,430人	0.31%	23.41%	61.29%	0.38%
30歳代	5,789人	0.38%	28.54%	54.78%	0.10%
20歳代	5,412人	0.74%	35.99%	51.92%	0.04%
18～19歳	1,027人	0.49%	43.72%	42.94%	0.10%
12～17歳	2,964人	0.37%	43.05%	28.41%	—
5～11歳	3,287人	1.49%	19.08%	—	—
合計	56,502人	0.52%	18.17%	55.29%	12.00%



※医療従事者、職域接種等の接種回数を含みます。

※4回目接種は、50歳代以下は申告した人のみ接種を行うこととなっており、全員が対象ではありません。

## 学校給食 食育コーナー

### 「ポークビーンズ」で残暑を乗り切ろう！

肉や大豆、野菜、芋類と一緒に摂れる給食の定番といえば、ポークビーンズ。豚肉や大豆には、疲労回復に効果的な栄養素であるビタミンB1が多く含まれています。トマトは夏バテ解消に役立つ食材の一つです。ぜひ家庭でも作ってみてください。

#### ポークビーンズ

材料（4人分）

水煮大豆100g、豚こま肉80g、ジャガイモ100g、玉ネギ100g、ニンジン50g、乾燥パセリ少々、サラダ油大さじ1、水100～150cc

#### 【調味料】

トマトピューレ60g、コンソメ小さじ1/2、ケチャップ45g、砂糖大さじ1、食塩少々

作り方

- ① ジャガイモは1.5cm角、玉ネギはくし切り、ニンジンはいちょう切りにする。
- ② 深めのフライパンまたは鍋で油を熱し、豚こま肉を入れて炒める。色が変わり始めたら玉ネギとニンジン、ジャガイモを入れてさらに炒める。
- ③ 玉ネギがしんなりしてきたら、水煮大豆と水を加えて煮る。
- ④ ジャガイモに火が通ったら調味料を加え、弱火で煮る。
- ⑤ 味がなじんだら、乾燥パセリを加えて軽く混ぜる。

※給食ではパセリを入れますが、家庭にない場合は入れなくても構いません。

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉観音寺こども園

- 麦ごはん ●ポークビーンズ ●フレンチサラダ
- たまごスープ ●パイナップル