

# 健康だより

問 健康増進課  
☎ 23-3964 ⑤ 25-5900  
① kenkou@city.kanonji.lg.jp

## 高齢者インフルエンザ予防接種が10月から始まります

- 時** 10月1日(土)～令和5年3月31日(金)
- 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、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級を持っている人
- 料** 1,200円
- ※市民税非課税世帯および生活保護世帯の人は、自己負担金が免除されます。詳しくは、今回送付した案内を確認してください。
- ※予診票の送付について

| 年齢               | 予診票など書類          |
|------------------|------------------|
| 10月1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 |

申問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

## 10月10日は目の愛護デー 年1回は目の検診を受けましょう

パソコンやテレビ、スマートフォンの普及により、目の疲れに悩んで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きます。目の健康を守るためにも、年に1回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



## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

予防接種をまだ受けていない人には、9月末ごろ送付の「高齢者インフルエンザ予防接種案内」にお知らせを同封しています。

インフルエンザ予防接種と併せて受けることで、肺炎を予防する効果が高まります。対象者には4月に予診票などを送付しています。予診票を紛失した人は、再発行しますので問い合わせてください。

**対** 令和4年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人。接種時に60歳以上65歳未満で、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機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)

**時** 令和5年3月31日(金)まで

**料** 2,000円

※市民税非課税世帯および生活保護世帯の人は、自己負担金が免除されます。詳しくは、今回送付した案内を確認してください。

問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

## ゆう酸素リフレッシュ体操

短期間の集中コースとして、年3回4カ月ごとに開催しており、本年度最後のコースです。

**時** 12月16日(金)、1月20日(金)  
2月17日(金)、3月17日(金)

**所** 大野原いきいきセンター2階

**内** 生活習慣病予防のため、健康運動指導士とともに、楽しく身体を動かす有酸素運動

**対** 特定健診を受けた人で、気になる数値があり、改善したい人

**数** 16人(先着順)

**受** 10月11日(火)～21日(金)

**注** 初めて参加する人優先。すでに令和4年度の教室に参加した人は空きがあれば案内しますので、10月24日(月)以降に問い合わせてください。

申問 健康増進課 成人保健係

☎ 23-3964

① kenkou@city.kanonji.lg.jp



## 秋のがん検診・特定健康診査(集団)

本年度最後のがん検診を行います。がん検診を受け忘れた人や希望する人はこの機会に申し込んでください。また、国民健康保険加入者で、本年度の特定健康診査をまだ受けていない人は、がん検診と一緒に受けることができます。

**時** 11月12日(土)～14日(月)

**所** 大野原いきいきセンター

**内対** 子宮頸がん：20歳以上

肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん：40歳以上  
特定健康診査：国民健康保険加入の40～74歳

**注** ・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。  
(クーポン対象者を除く)

・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

| 検査        | 時間 | 11/12(土) | 11/13(日) | 11/14(月) |
|-----------|----|----------|----------|----------|
| 特定健康診査(※) | 午前 | ○        | △        | △        |
| 胃がん検診     | 午前 | ○        | ○        | ○        |
| 結核肺がん検診   | 午前 | ○        | △        | △        |
|           | 午後 | △        |          |          |
| 乳がん検診     | 午前 | ○        | ○        | △        |
|           | 午後 | ○        | ○        | △        |
| 子宮頸がん検診   | 午後 | ○        | ○        | △        |

△：予約状況に応じて受け付けします。

※：肝炎ウイルス健診等は実施していません。医療機関で健診を受診した方は予約ができませんので注意してください。

## 大腸がん個別検診は10月末まで

検査は「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、男性の3位ですが、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回は必ず受けましょう

**時** 10月31日(月)まで

**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5年4月1日時点)

**持** 健康保険証、大腸がん検診受診票

※受診票がない人は連絡してください。

**料** 69歳以下 500円、70歳以上 300円

申問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

## 10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの血液疾患には、骨髄移植などが有効な治療法の一つです。そのためには、善意の提供者(ドナー)がいなければ成り立ちません。

一人でも多くの患者さんに移植の機会が確保されるよう、骨髄バンクへの登録をお願いします。

観音寺市では、骨髄移植のドナーとドナーが従事する事業所を対象に助成金を交付します。詳しくは、健康増進課まで問い合わせてください。

問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964

西讃保健福祉事務所 保健対策課

☎ 25-2052

## 10月17日(月)～23日(日)は薬と健康の週間 薬との上手な付き合い方を考えてみましょう

☑ かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

市内には、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる「健康サポート薬局」が4店舗、「地域サポート薬剤師」が22店舗に常駐しています。

〈健康サポート薬局〉

スター薬局大野原店、サンシャインスター薬局  
スター薬局柞田店、ひまわり調剤薬局大野原

💡 その他にも

- ☑ お薬手帳を活用しましょう
- ☑ 残薬はありませんか
- ☑ ジェネリック医薬品を使ってみませんか
- ☑ 薬剤耐性菌(AMR)を知っていますか

市内の地域サポート薬剤師  
について詳しくはこちら



問 健康増進課 成人保健係 ☎ 23-3964

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。

# 年に1回、特定健康診査を受けましょう

動脈硬化の一因となる「高血圧」「高血糖」「高脂血症」「肥満」の危険因子が重なるほど、脳卒中や心臓病の発症リスクが高まります。新型コロナウイルス感染症に留意しながら、年に1回、健診を受けて生活習慣病の早期発見をしましょう。

## ●特定健康診査

**対象** ・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  
※通院中の人も対象。主治医に相談してください。

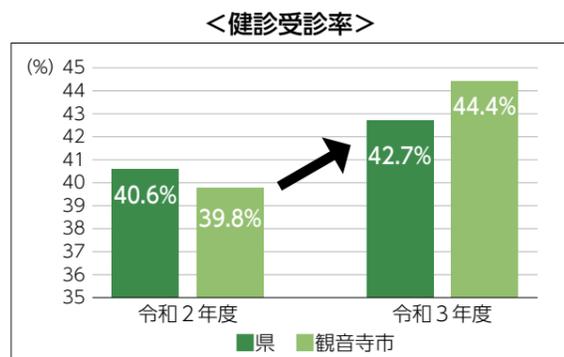
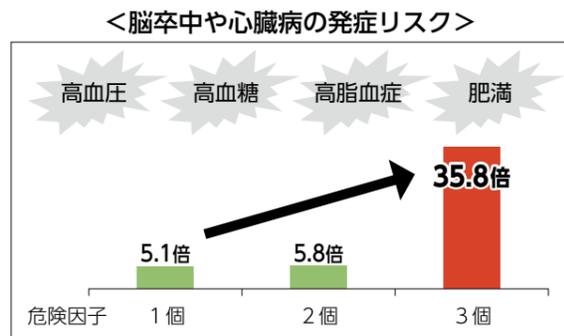
**場所** 観音寺・三豊市内の実施医療機関  
(事前の電話予約が必要)

**問い合わせ先** 健康増進課 成人保健係  
☎23-3964

## ●市内の特定健診受診率

観音寺市の健診受診率は、令和3年度は44.4%で県内上位となり、市としても過去最高の受診率でした。

自分のため、家族のため、年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。



## ●初めて特定健康診査を受けた山下さんにお話を聞きました。

令和4年度観音寺市特定健診のポスターのモデルとなった山下秀来さん。40歳になり、初めて特定健診を受けることになりました。9月号に続き、今回は受診後の感想をお聞きます。



## ◎特定健診を実際に受けてみた感想は？

予約していたので、病院に行くとすぐ健診をしてくれました。検査は大体30分位で終わりました。2週間後に病院で血液検査の結果説明を受け、数値が少し高いところもありましたが、おおむね健康で良かったです。検査結果が数値として見えることで、健康について見直すきっかけとなりました。

## ◎皆さんへメッセージをお願いします。

40歳は、体の状態が変わっていくことを実感する時期だと思います。早いうちから定期的に健診を受けて、体の状態を知ることが大切だと思います。健診の時は、普段気になっていることをお医者さんに聞けるので良い機会です。体だけでなく心も元気に、健康に過ごしていきたいです。

\\ 本年度の特定健診は10月31日(月)まで //

✨ お手元に受診券が残っていませんか？  
自分の体の状態を知るためにも、まだ受診していない人はぜひ受診してください！ ✨

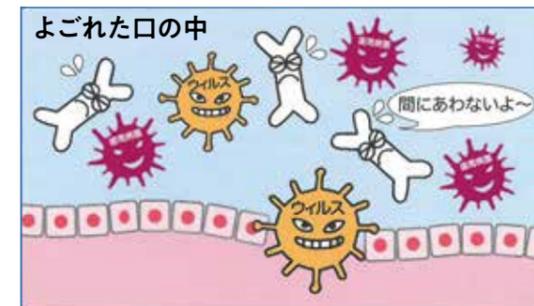


# けんこう 健口づくりで 感染症対策！

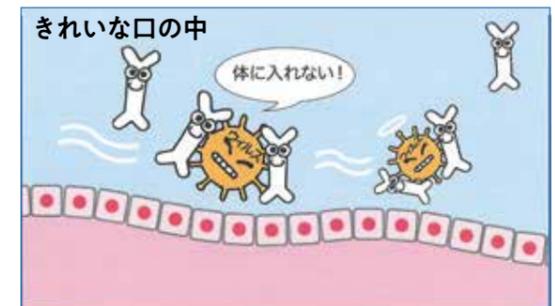
## Q なぜウイルス感染予防に歯みがきが大切なの？

口はウイルスが入ってきやすい場所だからこそ、清潔にする必要があります。

まず、ウイルスをブロックする「IgA」が、体の中に入ってくるウイルスを発見します。

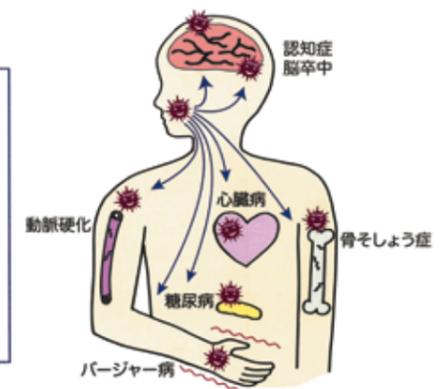
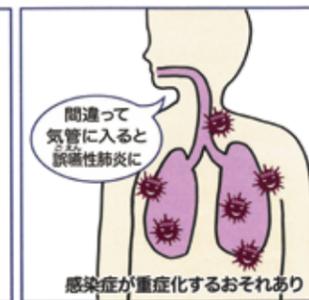
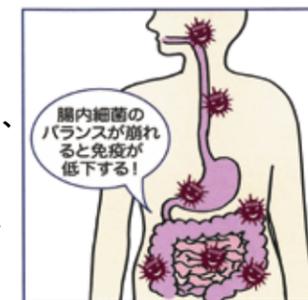


口の中が汚れていると、IgAがウイルスをブロックできず、ウイルスが侵入してしまいます。



口の中がきれいだと、IgAがしっかりウイルスをブロックできます。

歯周病菌が口の中の血管や気管から全身に運ばれると、免疫力が落ち、さまざまな病気の引き金になります。



新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用やワクチン接種も重要ですが、口腔内の衛生状態を清潔に保つことで、ウイルスからの感染リスクを軽減できると考えます。食後だけでなく、外出からの帰宅後も、歯みがきの励行をお勧めします。

観音寺市歯科医師会会長  
ごうだ歯科医院 合田和生先生



市歯科医師会作成のパンフレットを無料配布しています。健康増進課まで問い合わせてください。

問 健康増進課 ☎23-3964