

健康だより

問 健康増進課

☎ 23-3964 (成人保健係・母子保健係)

✉ kenkou@city.kanonji.lg.jp

節目歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚症状がなく進行します。歯周病菌が全身に運ばれると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな影響があります。本年度より20歳と30歳の人も検診の対象となりました。定期健診を受け、生活習慣病を予防しましょう。

時 8月1日(木)～10月31日(木)

所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院
(通知に記載)

対 市内に住所があり、本年度に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

料 無料

注 事前予約が必要。対象者には
7月末ごろ受診券を送付

問 健康増進課 成人保健係



ことしの健康診査はお済みですか？

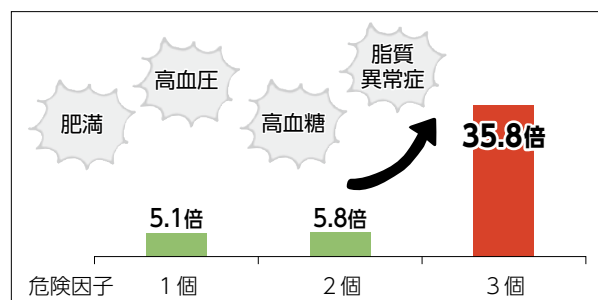
生活習慣病は誰でもかかる可能性があります。1年に1度は、自分の体の状態を確認する習慣を付けましょう。健診を受けた後は、結果を振り返り、生活習慣を見直すことが大切です。特定健診を受けた人には、結果説明時に「ふり返しシート」をお渡ししています。

自分の体の状態を知り、いつまでも健康で元気に過ごしましょう。

問 健康増進課 成人保健係



脳卒中や心臓病の発症リスク



蚊に注意！

デング熱や日本脳炎など、蚊に刺されることで起きる感染症があります。

<対策>

①蚊に刺されないようにする

野外活動時は長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避け、虫よけ剤などを利用しましょう。

②蚊の発生を防ぐ

蚊は水のあるところに卵を産みます。バケツや空き缶、ビニールシートなど水のたまりそうな物は片付け、植木鉢の受け皿などは定期的（週1回程度）に水を捨てましょう。

③不安なときは医療機関にすぐ相談

問 健康増進課 成人保健係、西讃保健福祉事務所保健対策課 ☎ 25-2052



かがわマンモグラフィサンデー ～受けよう！女性がん検診～

働き盛り世代の人が受診できるよう、乳がん月間である10月の休日にがん検診を実施します。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

対 <乳がん検診>

観音寺市に住民票のある40歳以上の女性

<子宮頸がん検診>

観音寺市に住民票のある20歳以上の女性

※2年に1度の検診のため、令和5年度に受けた人は受けられません。申し込み後、市から送付する問診票を持参して受診してください。

申 下表の申し込み先に直接申し込み（先着順）

料 70歳未満：1,500円、70歳以上：500円
40歳（クーポン券対象者）：無料

問 香川県健康福祉総務課

☎ 087-832-3261
健康増進課 成人保健係



<協力医療機関での検診> ※乳がん検診のみ

受付期間	場所	実施日	実施時間	定員	申し込み先
8/1(木)～10/11(金)	三豊総合病院(観音寺市)	10/20(日)	9:00～10:20	20	☎ 52-2726
8/1(木)～10/18(金)	かしづかクリニック(三豊市)	10/27(日)	9:00～11:00	20	☎ 82-9000

<検診車での検診> ※子宮頸がん検診も同時に受けることができます

受付期間	実施場所	実施日	実施時間	定員	申し込み先
8/1(木)～ 10/7(月)	イオンモール 綾川	10/14 (月・祝)	10：00～12：00	20	(公財)香川県総合健診協会 ☎087-881-6309
			13：30～16：00 (乳)	25	
			13：30～15：30 (子宮)		
8/1(木)～ 10/18(金)		10/26 (土)	10：00～12：00	20	<受付時間> 平日午前9時～午後5時
			13：30～16：00 (乳)	25	
			13：30～15：30 (子宮)		
			17：30～19：30	20	

第34回健康教育講演会

「すこやかに生きるために」－こころにもコンパスを－

時 9月7日(土)午後2時～午後3時55分
(午後1時30分開場)

所 ハイスタッフホール大ホール

内 第Ⅰ部「心の健康」大切にしていますか？

講師 三好史氏（三豊総合病院心理臨床科 科長）

第Ⅱ部 心豊かに生きるために～心理カウンセラーからみた「ステキな老いかた」～

講師 衛藤信之氏（日本メンタルヘルス協会代表）

料 無料

問 三豊・観音寺市医師会 ☎ 62-2211



衛藤 信之氏

第3次ヘルスプラン観音寺市健康増進計画と食育推進計画が始まります

基本理念

誰一人取り残さない 健康のまち元気印のかんおんじ

計画の目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



市民の皆さんに取り組んでほしいこと

自助

1

栄養・食生活

- 自分の健康状態を知り、適正な食生活・栄養について考える
- 手づくりのレパートリーを増やす
- 好き嫌いをなくし、なんでも食べる
- 間食は時間と量を決める
- 1日1回は家族で食事をする



2

食育

- 食に関心を持ち、自分が食べているものについて考える
- フードロスの観点を持ち、食に対する感謝の心を持つ
- 観音寺の自然の恵みを伝え、食の安全・安心・食文化を伝える



3

身体活動・運動

- 日常生活の中に運動を取り入れる
- 余暇は積極的に体を動かす
- 体操など、簡単な運動を毎日する



4

休養・心の健康づくり

- 自分の力でストレスと上手に付き合う努力をする
- 自分の体調を管理する
- メンタルヘルスへの正しい知識を持つ



5

飲酒・喫煙

- アルコールとたばこに対する正しい知識を身につける
- アルコールやたばこ上手に付き合う



6

歯・口腔の健康

- 歯科定期検診を受ける
- 歯と口腔の健康に関心を持ち、知識を得る
- 「食べたら歯を磨く」を習慣にする
- しっかり噛める状態を維持する



7

健康管理・生活習慣病予防

- 自分の健康に関心を持つ
- 親と子の健康的な生活習慣を心掛ける
- 健(検)診受診のための時間を確保する
- 健(検)診は継続的に受診し、過去の結果と比較して体の変化に気をつける



8

健康を支える環境の整備

市や企業、団体が健康づくりや食育を推進しやすい環境整備に努める

公助

市では「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」という大きな目標に向け、胎児期から高齢期までの生涯を捉えた8分野の健康づくりに取り組みます。この取り組みは市民一人ひとりが主役です。いつまでも健康でいるために、毎日の生活習慣を大切にしましょう。

問い合わせ先 健康増進課 ☎23-3964



計画は市ホームページから見るができます

すべての市民が健やかで、心豊かに生活できる持続可能な市をめざして
～健康寿命の延伸のために～

共助

家族や友人、隣近所の支え合いをはじめ、地域各関係団体や住民ボランティアが集まり、8つの分野を健康課題に応じて5つのグループに分け、計画を推進しています。グループごとに、目標指標の達成に向け、具体的な取り組みを話し合い活動しています。

- 1 栄養・食生活・食育グループ
- 2 身体活動・運動グループ
- 3 休養・心の健康・飲酒・喫煙グループ
- 4 歯・口腔の健康グループ
- 5 健康管理・生活習慣病予防グループ

夏本番！水分不足は大丈夫？暑さからくるお口のトラブルを予防しましょう！

歯・口腔の健康グループ
の取り組み

「健康な歯を保って生涯自分の歯でおいしく食べよう」を目標に、小さなお子さんから高齢者までに対応したオーラルフレイル（口腔機能の衰え）の予防活動に取り組んでいます。チラシの「かんたんセルフチェック」を試して、自身の歯や口の健康が気になった人は気軽に連絡してください。

問い合わせ先

歯・口腔の健康グループ
(健康増進課内)
☎23-3964

今後、各グループから、自分で取り組める健康づくりのポイントを広報かんおんじで随時発信していきます。お楽しみに！

そこのあなた！！もしかしたら…

オーラルフレイルかも！？

5人に1人は該当者！

※70歳以上の男女（2020年度香川県歯科医師会調査）

食べこぼししているかも？

食事中むせているかも？

フレイルとは健康と要介護との中間の状態で、高齢期になり心身の機能が衰えた状態のことを言います。心身のフレイルの前段階としてお口周りのささいな衰え、オーラルフレイルが出現します。フレイルは対策次第で健康な状態に戻ることができます。

健康 → フレイル → 要介護

かんたんセルフチェック！！

「バタカ」を10回指折り発音して、かかった時間を計ります。5秒以上かかった場合は、滑舌低下およびオーラルフレイルの可能性がります。あなたはどうか？

観音寺市ヘルスプラン推進会議
歯・口腔の健康グループ TEL:0875-23-3964

子育て応援情報

ひとり親家庭の自立を支援します

●母子家庭等自立支援給付金事業

ひとり親家庭のお父さんやお母さんの就業を支援するため、受講料などを助成します。必ず受講前に相談が必要です。詳しくは問い合わせてください。

●自立支援教育訓練給付金事業

自らの能力開発のために教育訓練講座を受講し、修了した場合に、その経費の一部を支給します。

●高等職業訓練促進給付金等事業

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、養成機関で6カ月以上修業する場合に、高等職業訓練促進給付金を支給します。修業期間修了時には、修了支援給付金を下表のとおり支給します。

区分	訓練促進給付金(月額)	修了支援給付金	通学支援金
市民税非課税世帯	100,000円	50,000円	通学に要する公共交通機関の運賃の2分の1
市民税課税世帯	70,500円	25,000円	

●母子父子寡婦福祉資金貸付事業

ひとり親家庭や寡婦などの経済的な自立、修学などの資金が必要なときに、貸し付けの相談を行っています。

問 子育て支援課 こども・女性相談係

☎ 23-3957

毎月19日は「かがわ育児の日」

「子育て・子育てをみんなで支えるかがわ」をめざして毎月19日を「かがわ育児の日」として提唱しています。

会社で 定時退社して子どもと過ごそう！

お店で 子育て家庭へちょこっとサービス！

地域で 子育てをみんなで支援！

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、年末年始を除く)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)	8月14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)	8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)	8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
E: kenkou@city.kanonji.lg.jp
件名「育児相談申し込み」、本文「お子さんの名前、生年月日、住所、電話番号、相談したい内容」を記入。事前に電話またはメールで申し込みしてください。

赤ちゃんの笑顔写真展

毎年人気の写真展をこどもも開催します。

時 8月30日(金)～9月1日(日)

30日(金)午前9時～午後6時

31日(土)午前9時～午後5時

1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

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

8月は各種手当の現況届提出月です

右表の対象者は現在の支給の有無にかかわらず、毎年8月に現況届の提出が必要です。受給者には、日程などの通知を8月初旬までに送付します。

現況届の提出がない場合は、8月分(児童扶養手当は11月分)以降の手当を受給することができません。受給資格の継続に必要な手続きのため、必ず窓口で手続きをしてください。

注 児童扶養手当の提出は、受給者本人が手続きしてください。

手当の種類	手続きに必要なもの ※	窓口
児童扶養手当	①受給者本人の健康保険証または本人確認ができるもの ②児童扶養手当証書(持っている人)	子育て支援課 児童福祉係 ☎ 23-3962
特別児童扶養手当	①特別児童扶養手当証書 ②マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	☎ 23-3993 または大野原・豊浜・伊吹支所
特別障害者手当	①受給資格者現況届 ②所得状況届 ③年金の種類(障害基礎年金など)と受給額(令和5年1月～12月)が確認できるもの	社会福祉課 障がい者福祉係 ☎ 23-3963 ☎ 23-3993
障害児福祉手当	④マイナンバーカードまたはマイナンバー入り住民票	または大野原・豊浜・伊吹支所

※その他場合により必要な書類があります。

令和5年8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5年11月生まれの子どもを募集します

受付: 8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



あや せ
岡田 彩生 ちゃん
父 悠真さん 母 千尋さん



み お
曽根 望愛 ちゃん
父 望さん 母 実季さん



い お
金澤 依央 ちゃん
父 純也さん 母 雅子さん



す ず か
小西 珠々花 ちゃん
父 高彰さん 母 萌さん



めい さ
佐治 明咲 ちゃん
父 建太さん 母 明素花さん



れい あ
横山 黎空 ちゃん
父 祐汰さん 母 華恋さん



ま ゆ
白川 茉優 ちゃん
父 忍さん 母 恵さん



か え
高橋 花依 ちゃん
父 健太さん 母 加奈さん



観音寺市3大プロジェクト ～道の駅編～



教えて！新「道の駅」かんおんじ（仮称）の疑問点

現在、観音寺市では、中四国最大級の新たな道の駅の整備をめざし、事業の検討を進めています。事業を進めるために、新「道の駅」かんおんじ（仮称）のことをもっと知っていただく必要があると考えています。そこで、さまざまな疑問にお答えする形で、不定期にはなりますが新「道の駅」かんおんじ（仮称）に関するQ＆Aを掲載していきます。

Q 新「道の駅」かんおんじ（仮称）の進捗状況と今後のスケジュールは？

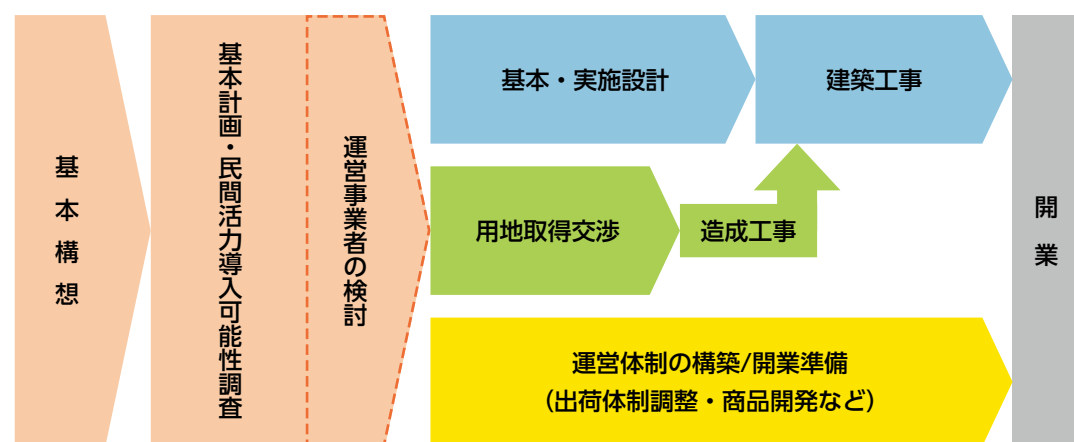
A 令和5年5月に基本構想を策定・発表し、現在は基本計画の策定に取り組んでいます。また、令和6年4月には市民の皆さんをはじめ多くの方からご意見をお聞きしながら、導入機能（案）を作成しました。今後は、作成した導入機能（案）を基にゾーニング（土地の形状や建物の位置など）、事業費や収支の算定、進入路や渋滞対策などの検討を進め、基本計画を策定し、その後、道の駅の運営や整備に関する事業者を決定する予定です。なお、開業は令和10年度中をめざしています。

事業スケジュール（概略）

令和5年5月 基本構想策定
令和6年4月 導入機能（案）作成
令和6年中 ゾーニング、事業費、収支、進入路、渋滞対策などの検討、基本計画策定
基本計画策定後 運営事業者などの決定、道の駅の活用方法（出品・出店など）の決定、開業



令和4年 (2022年度)	令和5年 (2023年度)	令和6年 (2024年度)	令和7年 (2025年度)	令和8年 (2026年度)	令和9年 (2027年度)	令和10年 (2028年度)
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------



問い合わせ先 プロジェクト推進課
☎ 23-7577 ⑤ 23-3920
⑤ project@city.kanonji.lg.jp



新「道の駅」に関する情報は市ホームページで発信しています！

香川県警察音楽隊コンサート

子どもから大人まで家族みんなで楽しめる曲をお届けします。ぜひ、お越しください。

時 8月25日(日)

午前10時30分～午前11時30分
(開場10時～)

所 ハイスタッフホール大ホール

対 お子さんとそのご家族

内 香川県警察音楽隊の演奏、交通安全のお話

料 無料

問 愛育会事務局（健康増進課 母子保健係）

☎ 23-3964



オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
8月13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
8月20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
8月27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

時 午後2時～（1時間半程度）

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2日前までに予約が必要

問 三豊総合病院

☎ 52-3366



Library News

図書館だより



中央図書館 ☎23-3960
大野原図書館 ☎54-5715
豊浜図書館 ☎52-1206



休館日 5・12・19・26

中央図書館

★おはなし会 3日(土)10:00～10:40
★英語のおはなし会 20日(火)11:00～11:30
★つぼみ愛書会 23日(金)13:30～
★英語をたのしもう！ 毎週(金)14:30～15:00

大野原図書館

★英語のおはなし会 23日(金)10:30～11:00

豊浜図書館

★工作教室 3日(土)13:30～14:30
風鈴を作ろう！
定員16人（要予約：豊浜図書館まで）
★おはなし会 24日(土)10:30～11:00

図書館からの脱出ゲーム

隠された暗号や謎を解いて、20分以内に図書館から脱出しよう！

8月11日(日・祝)

午前9時15分～午前11時30分（順次スタート）

場所 中央図書館

対象 4人以内のグループ（小学生以下）
※低学年以下は、親子で参加

定員 10組（要予約、7月25日から中央図書館で受付開始）



今月のおすすめ本

『PPバンドでつくるかご&バッグ』
松田裕美/著 Gakken



カラフルで丈夫、水濡れにも強いPPバンドで作るかごやバッグ。編み方やデザインのパリエーションを広げ、素材の特徴を生かした作り方を詳しく紹介。

『なつのおそろいをつくりに』
石井睦美/文 布川愛子/絵
ブロンズ新社



ウサギのさきちゃんは、仲良しのリスのすりちゃんとおそろいの服を作ってもらうことに。おそろいを持つうれしさと自分の「好き」を知る楽しさが描かれた絵本。