

子育て応援情報

令和6年10月分(12月支給)から児童手当制度が拡充されます

●制度の内容

	拡充前(令和6年9月分まで)	拡充後(令和6年10月分以降)
支給対象	中学校修了までの国内に住所を有する児童(15歳到達後の最初の年度末まで)	高校生年代までの国内に住所を有する児童(18歳到達後の最初の年度末まで)
所得制限	所得限度額: 960万円未満(年収ベース、夫婦と子ども2人) ※年収1,200万円以上の人は支給対象外	所得制限なし
手当月額	・3歳未満: 一律15,000円 ・3歳～小学校修了まで: 10,000円(第3子以降は15,000円) ・中学生: 一律10,000円 ・所得制限以上の人: 一律5,000円	・3歳未満 第1子、第2子: 15,000円 第3子以降: 30,000円 ・3歳～高校生年代 第1子、第2子: 10,000円 第3子以降: 30,000円
受給資格者	児童を養育している父母等のうち、生計中心者(所得の高い方)	児童を養育している父母等のうち、生計中心者(所得の高い方)
支払期月	年3回(2月、6月、10月) ※各前月分までの4カ月分を支払い	年6回(偶数月) ※各前月分までの2カ月分を支払い

●申請が必要な人

- ・中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童を養育している人
- ・新たに多子加算(第3子以降)の対象となる、18歳年度末を経過した後22歳年度末までの子がいる人
- ・改正前の所得限度額超過により特例給付の支給対象外であった人
- ・施設などに入所(里親含む)している児童のうち、高校生年代の児童がいる人 など

●申請に必要なもの

- ・健康保険証(受給資格者のもの)
- ・振り込み先通帳(受給資格者名義のもの)
- ・マイナンバー(個人番号)カード(父母)など

●備考

- ・申請に関する詳細は市ホームページを確認してください。
- ・生計中心者が公務員の場合は、勤務先で申請してください。

問い合わせ先

子育て支援課 ☎23-3962

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 9月25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カ月ぐらいまでの赤ちゃんと保護者

数 10組(先着順)

料 無料

持 バスタオル、飲み物

申 健康増進課 母子保健係

☎23-3964

主 観音寺市愛育会

観音寺市子育て応援ブックが新しくなりました

子育て中の人や、これから子育てする人のための情報誌です。子育て支援課などで配布していますので、ぜひ活用してください。市ホームページから電子書籍版も確認できます。(9月下旬公開)

内 乳幼児健康診査・相談支援や子育て支援、経済的支援、保育所(園)・こども園・幼稚園・小学校、お出かけガイド など

問い合わせ先

子育て支援課

児童福祉係

☎23-3962



令和5年9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: 9月2日(月)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



中野 勝斗 ちゃん
父 雅也さん 母 美加さん



筒井 楓真 ちゃん
父 良さん 母 由子さん



芳野 颯太 ちゃん
父 正治さん 母 紗希さん



西山 周 ちゃん
父 伶央さん 母 藍さん



田邊 想 ちゃん
父 悠人さん 母 智さん



松岡 凜 ちゃん
父 哲也さん 母 理奈さん



吉田 大河 ちゃん
父 克樹さん 母 希依さん



若林 叶真 ちゃん
父 稔也さん 母 智香子さん

この封筒が
届いたあなた！

かんおんじ 健康応援プログラム

(特定保健指導)

を受けよう！

かんおんじ健康応援プログラム（特定保健指導）とは？

特定健診の結果により、メタボリックシンドロームのリスクが高い人を対象に、医師や保健師・管理栄養士など「健康づくりのプロ」と一緒に生活習慣を振り返り改善することで、病気を未然に防ぐプログラムです。

特定保健指導には支援のタイプが2種類あります！

内臓脂肪型
肥満



- ① 高血糖
 - ② 高血圧
 - ③ 脂質異常
- いずれか1つ以上



メタボのリスクが高い人は

積極的支援

メタボ1歩手前の人は

動機付け支援

かんおんじ健康応援プログラム（特定保健指導）の流れ

面接

生活習慣を改善するための目標と計画を立てる



実践

自分で立てた計画を実行する



評価

目標の達成度を確認する



を受けると…

無理なく
生活改善ができる

悪い生活習慣を
リセット

生活習慣病を防ぐことで
将来の治療にかかる
時間やお金が節約できる

特定健診とかんおんじ健康応援プログラム（特定保健指導）はセットです！
対象者には封筒が届きますので、必ず中身を確認してください。

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）	9月11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）	9月25日（水） 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）	9月25日（水） 午前9時～午前11時50分	

問 健康増進課 母子保健係 ☎23-3964

①kenkou@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。

オンライン出産準備教室

月日	内容	講師
9月10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 ・産後の経過と母乳育児について	産婦人科医師 歯科医師 助産師
9月17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
9月24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

思いがけない妊娠の悩み、一人で悩まず相談してください

無料で相談でき、秘密は固く守られます。本人以外からの相談も受け付けています。

相談窓口

・子育て支援課 こども・女性相談係

☎23-3957

・健康増進課 母子保健係

☎23-3964

・香川県産婦人科医会

かがわ妊娠SOS（メール相談）

・香川県助産師会 妊娠出産サポートセンター

☎087-843-5588

妊娠・出産・子育てなどの疑問や心配事に関する相談（年中無休・午前6時～午後10時）



産みたいが、育てていく自信がないなど、何らかの理由で子どもを育てられない場合には、特別養子縁組や里親などの制度があります。制度については、下記まで問い合わせてください。

・香川県西部子ども相談センター

☎0877-24-3173

・香川県子ども女性相談センター

☎087-835-3211

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

9月24日～30日は結核予防週間 結核ゼロをめざそう

結核は、結核菌により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。

全国では1日に28人が新規感染し、そのうち4人が亡くなっています。特に80歳以上は発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行する可能性があります。

早期発見・早期治療は本人だけでなく、家族や職場の人への感染防止のためにも大切です。「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」など意識して行動しましょう。

問 健康増進課 成人保健係

令和6年度「プラス10(テン)運動教室」

今よりプラス10分体を動かすと、健康寿命を伸ばすことができるといわれています。運動習慣のない人、運動を始めてみたい人、どんな運動をしたら良いかわからない人はぜひこの機会に参加しませんか。

時 3クール目日程：10月22日(火)、11月19日(火)、12月17日(火) 午後1時30分～

※4クール目の日程は広報でお知らせします。

コース	筋力アップコース	ストレッチコース
会場	大野原会館	働く婦人の家2階軽運動室
内容	筋トレや体幹トレーニングをします。筋肉をつけて代謝を上げましょう！	ストレッチ体操をします。運動習慣のない人や運動が苦手な人にもお勧めです！
講師	山本浩史先生（健康運動指導士）	古市敬子先生（健康運動指導士）
1クール目参加者の声	1クール終わるころに気が付けば体重が減っていました！ (参加者の46%に効果が出ています)	体重1キログラム、腹囲が2センチメートル減りました！ (参加者の86%に効果が出ています)

教室で教えてくれる運動を自宅でも取り組むことで効果が出ています！

男性料理教室

時①9月20日(金) 保健センター
②9月24日(火) 豊浜福祉会館
③9月27日(金) 大野原いきいきセンター
各日午前9時30分～正午

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

申 問 健康増進課 成人保健係



献血にご協力を

時 9月23日(月・休)午前9時30分～正午
午後1時～午後3時30分

所 大野原中央公園（萩まつり会場）

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

協 大野原地区献血推進協議会

対 健康診断を受けた40～74歳の人のうち、
気になる数値があり、改善したい人

数 各30人(先着順)

申 9月9日(月)～13日(金)

注 前回参加した人も再度申し込みが必要

問 健康増進課 成人保健係

9月は健康増進普及月間です。糖尿病、がん、脳卒中などの生活習慣病を予防し、「健康寿命」の延伸をめざしましょう。

1 あと10分歩きましょう

10分程度歩くと歩数1000歩が補えます。

2 1日あと70グラムの野菜を追加

野菜不足の人は、あとトマト半分

3 禁煙する

たばこには4000種類もの化学物質が含まれています。

4 健診・検診で健康チェック

特定健診は10月末までの実施です。医療機関へ予約し受診しましょう。



厚生労働省
「健康寿命をのばそう
スマート・ライフ・プロジェクト」

休養・心の健康づくり グループの取り組み

気付いていますか？こころのSOS

9月10日～16日は自殺予防週間です。9月は季節の変わり目で気持ちが不安定になりやすく、生活環境の変化により大きなストレスがかかり、こころの疲れがたまりやすい時期です。ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。自分や周りの人のこころのSOSに気付けるよう、「ストレスサイン」を知っておきましょう。

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛けてあげられる人のことで、「命の門番」とも位置付けられています。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

悩んでいる人に寄り添うことはその人にとって大きな心の支えになります。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声を掛けてあげてください。

相談窓口一覧



香川県ゲートキーパー
推進キャラクター
「きーもん」



✓ ストレスサイン

体のサイン

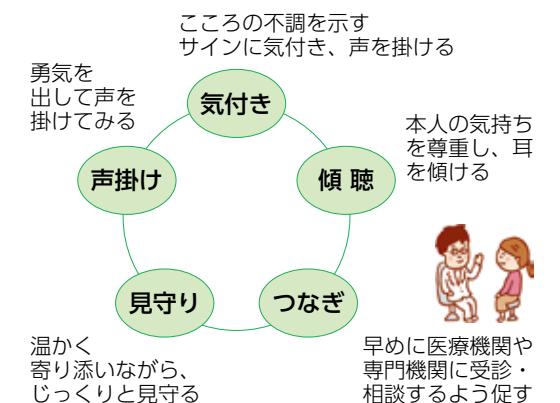
- ☐ 動悸や息苦しさがある
- ☐ 眠れない、熟睡できない
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎる

心のサイン

- ☐ 不安や緊張が高まる
- ☐ イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ 気分が落ち込む

行動のサイン

- ☐ 人との交流を避ける
- ☐ お酒やたばこの量が増える
- ☐ 遅刻・欠勤が増える





9月21日は「認知症の日」

認知症があってもなくても

安心して暮らし続けられる地域に

問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791 ☎24-8891 📧houkatu@city.kanonji.lg.jp

認知症かな？不安だな…と思ったときどうしますか？

物忘れについて初めて相談するときには、誰でも不安で、悩むものだと思います。そんなあなたの不安・悩みを聞かせてくれませんか？地域にはあなたの不安を理解してくれる人たちがたくさんいます。

物忘れが気になり始めたら

変化はゆっくり現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみてください。

- ☐ いつも探し物をしている（財布、通帳、鍵など）
- ☐ 「今日は何日？」と聞かれても分からないことがある
- ☐ 「あれ？次何をするんだっけ？」と思うことが増えた
- ☐ 薬の飲み忘れや飲んだかどうか分からなくなることがある
- ☐ 不安な気持ちになることがある



そういえば最近、時々不安そうに探し物をしていることが増えたかも…

まずは相談！

かかりつけ医
もの忘れ相談医
認知症疾患医療センター
認知症グループホーム

早く相談することで、
良いことがたくさんあります



ご本人Aさん

認知症の診断を受けた時、「認知症は誰もがなりうる。私もこれから歩む道、人生の先輩ですね」と主治医に言われて、とても気が楽になった。診断されても何も怖くなかったですよ。

ご本人Bさん

「みんなで語ろう会」に参加したら、昔の友人に再会できました！語ろう会で、得意の歌を披露しています。

ご家族Cさん

「家族の会」に参加して、自分だけじゃないって感じて、元気になります！

先輩Dさん

まず、参加すること！話すことが大切！！

参加してみませんか？ 「認知症サポーター養成講座」受講生募集！

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、本人や家族を見守り、ちょっとした手助けができる地域の応援者です。

- 日時 9月28日(土)午後1時30分～午後3時
- 場所 中央図書館2階多目的ホール
- 内容 認知症について正しく理解する
- 対象 市内に在住・在学・勤務する人
- 定員 30人（先着順）
- 申し込み方法 地域包括支援センターへ電話、FAX、メール

※託児あり。気軽に参加してください。

申し込みはこちらから



認知症サポーター 養成講座 (出前講座)

市内在住または勤務、在学している10人以上のグループを対象に、養成講座を随時開催します。



出前講座

応援者を増やします

一緒に応援者になりませんか？

地域包括支援センター

(市役所本庁舎2階 ☎25-7791)



ご本人の思いを大切にしながら、これまでと変わらない当たり前の暮らしのお手伝いをします。



本人同士の語らいの場

みんなで 語ろう会

「毎回楽しみ、自分が参加できる場所があることが一番うれしいです」
昔話や得意自慢、みなさんの思いを語り合います。

早めの対応！
早めの相談！

ゆっくり相談

地域で集まり
交流できる場

家族同士の情報交換
語らいの場

認知症初期 集中支援事業

必要に応じて、電話・訪問相談も行っています。まずは電話してください。

もの忘れ相談会

必要に応じて、電話・訪問相談も行っています。まずは電話してください。

毎月 第3木曜日
午後1時30分～
午後3時

認知症カフェ

「気軽に参加できます。夫婦で楽しく参加しています」
市内3カ所で開催しています。

認知症家族の会

ミニ講話の後は、家族同士で情報交換。
「先輩方のアドバイスは、とても分かりやすく、日ごろの状況を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になりました」

キャラバン・メイト、チームかんおんじ
私たちもお手伝いします