

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

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～令和7年3月31日※診療時間内
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
※市民税非課税世帯と生活保護世帯の人は、証明書の持参により自己負担金が免除されます。詳しくは送付する案内を確認してください。

<予診票の送付時期>

年齢	送付・発行時期
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

男性の風しん抗体検査と予防接種

対象者には無料クーポン券を送付しています。風しんの抗体検査は、事業所健診や特定健診の際に受けることができます。

クーポン券の利用期限は令和7年3月末までです。早めに抗体検査と予防接種を受けましょう。抗体検査から予防接種まで1カ月程要する場合があります。

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

注 クーポン券を紛失した場合は再発行しますので連絡してください。

問 健康増進課 母子保健係

節歯周病検診は10月末まで

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 10月31日(木)まで
所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院 (通知に記載、要予約)
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。紛失した場合は連絡してください。
問 健康増進課 成人保健係

大腸がん検診は10月末まで

大腸がんは、女性のがん死亡数の1位、男性の2位ですが、早期のうちほとんど自覚症状がありません。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。がんが発見されても、早期に治療できれば、高い確率で治癒を目指すことも可能です。年に1回は必ず検診を受けましょう。

時 10月31日(木)の診療時間内まで
所 観音寺市・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7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 40歳 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ) 無料、69歳以下 500円、70歳以上 300円
申問 健康増進課 成人保健係

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が、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。

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へ問い合わせください。

問 健康増進課 母子保健係
西讃保健福祉事務所 保健対策課

☎ 25-2052

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

令和6年度から有料の定期接種として実施します。10月から開始予定ですが、ワクチンの流通状況等によって、開始が遅れる可能性があります。

●予診票の送付・発行時期
10月時点で65歳以上の人には、ワクチンが流通し、接種可能な状況になり次第、予診票等の書類を送付します。10月～令和7年3月22日に65歳を迎える人は65歳になってから随時郵送予定です。令和7年3月23日～3月31日までに65歳を迎える人は65歳になってから申し込みをすると、予診票等を発行します。

時 令和6年10月～令和7年3月31日まで
対 接種日現在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 2,100円
※市民税非課税世帯または生活保護世帯の人は自己負担金が免除されます。詳しくは送付する案内を確認してください。
※今回の予防接種は、接種義務はありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。
申問 健康増進課 母子保健係

がん検診と特定健康診査を一緒に受けられるチャンスです

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23日(土・祝)、24日(日)
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

検査	時間	11月23日(土)	11月24日(日)
特定健康診査 ※	午前	△	○
胃がん検診	午前	○	○
結核肺がん検診	午前	△	○
乳がん検診	午前	△	○
子宮頸がん検診	午前	△	○

注 ・全て時間予約制です。必ず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5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5年度に市の胃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

△：11月24日(日)の予約状況に応じて受け付け。
※：肝炎ウイルス検診などは実施していません。医療機関で健診を受診した人は予約ができませんので注意してください。

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





健康管理・生活習慣病予防グループの取り組み

第3次ヘルスプラン推進会議 健康管理・生活習慣病予防グループと栄養・食生活・食育グループでは、市内の小学校4年生を対象に「小児生活習慣病予防健診を受けられる4年生に伝えたいこと」という出前講座を開催しています。



子どもの生活習慣は、大人的生活習慣に影響されます。
子どもも大人も一緒に生活習慣を見直してみましょ！

メタボの人も、そうじゃない人も
今すぐ始めよう！健やか生活習慣！

- 1日3食、バランスよく食べよう！
- 定期的に運動しよう！
- 適正体重を維持しよう！



体重は健康と栄養状態の目安として重要です。やせすぎでも太りすぎでも健康に影響を及ぼします。あなたの適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

BMI22が、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

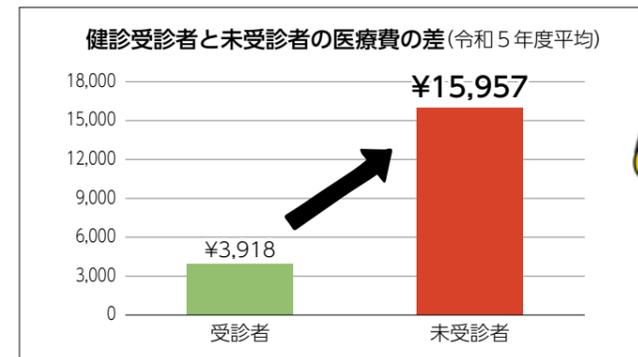
お急ぎください！健康診査は10月末まで

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。年に1回、健康診査を受けて生活習慣病の早期発見をしましょう。

- 対**・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

※通院中の人も対象です。定期的に通院して採血や検尿をしていても、健康診査の項目を全て検査しているとは限りません。主治医に相談してください。

所 観音寺市・三豊市内の実施医療機関



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10月31日(木)までにぜひ受診してください。受診券を紛失した場合は健康増進課で再発行できます。

問 健康増進課 成人保健係



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 7・14・21・28

中央図書館

- ★おはなし会 5日(土)10:00~10:40
- ★英語のおはなし会 8日(火)11:00~11:30
- ★つぼみ愛書会 18日(金)13:30~
- ★読書感想画展(観音寺こども園・大野原こども園 5歳児クラスの作品) 27日(日)~11月9日(土)
- ★英語をたのしもう！ 毎週(金)14:30~15:00 ※18日を除く

大野原図書館

- ★図書館まつり 19日(土)~23日(水) 9:00~17:00
- ・読書感想画展(大野原こども園5歳児の作品)
- ・リサイクル図書の配布

豊浜図書館

- ★工作教室 5日(土)13:30~14:30 動く自分の手を作ってみよう！ 定員16人(要予約:豊浜図書館まで)
- ★読書感想画展(豊浜小・中学生の作品) ※豊浜中央公民館と共催 19日(土)~11月3日(日・祝)
- ★リサイクル図書の配布 25日(金)~11月3日(日・祝)

南海トラフ地震 その時どうする？

もしもに備えて、今、何ができるのか。自分や大切な人の命を守るために、震災への備えや避難の際の知識など、さまざまな視点で「防災」について考えてみませんか。



今月のおすすめ本

『素敵なあの人特別編集 品のある人の伝え方』 鹿島しのぶ、吉田裕子/監修 宝島社



言葉使いは、見た目以上にその人を映す鏡になります。品のある伝え方や発声法、日常に役立つ一言など素敵で愛されるシニアになれる大人の備えが満載です。

『森のカプセル探検帳 ドングリいっぱい大発見!』 飯田猛/著 宮國晋一/写真 技術評論社



森ができるのに欠かせないドングリ。どのような場所にあるのか、どんな生き物たちの食べ物になっているのかなど、ドングリの魅力を紹介します。

10月17日(木)～23日(水)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

観音寺市・三豊市内には、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5店舗、「地域サポート薬剤師」が32店舗に常駐しています。

<健康サポート薬局>

スター薬局柞田店、サンシャインスター薬局
スター薬局大野原店、ひまわり調剤薬局大野原、
そうごう薬局さぬき豊中店

💡 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

観音寺・三豊エリアの
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