

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

子宮頸がん予防接種（HPVワクチン）の公費助成期間が延長されます

● 公費助成期間 令和8年3月31日まで

対 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ（キャッチアップ接種の対象者）と平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上、接種を受けている人（令和7年3月31日までに1回以上接種をしていない方は対象外です）

注 予診票がお手元がない場合は下記まで連絡してください。

問 健康増進課 母子保健係

HPVワクチンについて
詳しくはこちら



女性がん検診を受けましょう

20代後半から50代前半まで、女性のがん罹患（りかん）率が男性を上回っています。

乳がんは年々増加し、罹患率は40歳以上になると多くなります。今や、9人に1人が乳がんになる時代です。子宮頸がんは近年、20～30歳代の若い世代で発病や死亡が増えており、子宮頸がん検診は、がん検診の中でも唯一20歳から受けられる検診です。

2年に1回は定期的な検診を受けてあなたの体を守りましょう。

		乳がん		子宮頸がん
時間 場所	医療機関	検診曜日	検診期間	日時：2月28日(金)まで（診療時間内） 場所：観音寺市・三豊市内の指定医療機関5カ所 ・香川井下病院 ・クリニック池田 ・三豊総合病院 ・もりの木おおにしクリニック ・高瀬第一医院（三豊市）
	三豊総合病院	水・木	2月27日(木)まで	
	香川井下病院	水・金	2月28日(金)まで	
	かしづかクリニック （三豊市）	月～土 （休は午前のみ）	2月28日(金)まで	
対象者		令和6年度に40歳以上になる人で、前年度に受診していない人		令和6年度に20歳以上になる人で、前年度に受診していない人（無料クーポン対象者を除く）
内容		問診、マンモグラフィー検査		問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診
料金	69歳以下	1,500円		2,100円
	70歳以上	500円		500円
	無料クーポン 対象者	無料 （昭和59年4月2日～ 昭和60年4月1日生まれ）		無料 （平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ、 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）
持ち物		医療機関検診受診票、無料クーポン券（本年度対象者）、健康保険証、診察券		
注意		事前申し込みが必要。受診券、無料クーポン券が手元がない場合は下記まで連絡してください。		
申し込み・問い合わせ先		健康増進課 成人保健係		

高齢者肺炎球菌予防接種を受け忘れていませんか？

肺炎予防のための予防接種です。接種期限を経過すると任意接種となりますので、接種を希望する人は早めの接種を検討してください。

対 過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、
①65歳の誕生日前日から66歳誕生日前日までの人
②60歳以上65歳未満の人で、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の機能に障害を有する人。対象者には65歳の誕生日を迎えた翌月に予診票を送付しています。再発行を希望する場合は問い合わせてください。

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。必ず接種前に証明書類を準備し、接種日に予診票と一緒に接種医療機関に提出してください。

問 健康増進課 母子保健係



腎臓病講演会を開催 腎臓を守るためにできることを見つけませんか？

慢性腎臓病（CKD）は、腎機能が低下し、たんぱく尿などの症状が続く病気で、初期は自覚症状がありません。原因の多くは糖尿病と高血圧で、血管を傷付け、動脈硬化を起こし腎機能の低下につながります。

血管を守るための方法の一つが減塩です。当日、会場では家で簡単にできる適塩レシピを配布するほか、塩分を排出するカリウムが豊富に含まれる野菜をどれだけ摂取しているかが分かる測定器もありますので、ぜひ体験してみてください。

時 2月23日(日)午後1時～午後2時30分

所 中央図書館2階多目的ホール

内 腎臓病について

講 秋山 賢次医師（みとよ内科にれクリニック）
茨木 洋子管理栄養士

対 観音寺市・三豊市に住所がある人

数 100人（先着順）

料 無料

受 2月3日(月)～14日(金)

注 事前申し込みが必要

問 健康増進課 成人保健係



男性料理教室に参加しませんか

時所 ① 2月20日(木)保健センター

② 2月26日(水)大野原いきいきセンター

③ 2月27日(木)豊浜福祉会館

午前9時30分～正午

数 各10人（先着順）

料 200円

受 各教室1週間前まで

持 エプロン、三角巾、筆記用具

問 健康増進課 成人保健係

主 市食生活改善推進協議会

献血にご協力を

安全な輸血を行うため、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

時 2月13日(木)①午前9時30分～午前11時30分

②午前9時30分～午後4時30分

所 ①大野原いきいきセンター

②市役所1階エレベーターホール

対 体重50キログラム以上で男性17～69歳、女性18～69歳。※65歳以上は60～64歳に献血をしたことがある人

問 健康増進課

協 ①大野原地区献血推進協議会②観音寺ライオンズクラブ、観音寺地区献血推進協議会

「だらだら食べ」に注意しましょう！



寒い日が続いて家の中で過ごす時間が増え、気が付いたら「だらだら食べ」になっていませんか？

私たちの口の中の環境は基本的には中性です。歯は中性の環境では再石灰化（回復）を促しますが、酸性下だと溶けて虫歯を促します。しかし、どんなに少量でも、何かを飲んだり食べたりすると口の中は酸性に傾きます。ここでいう「何か」とはお茶や水以外のほとんどの物です。唾液のおかげで、20～60分後には口の中が中性に戻り、歯を回復させることができます。

口の中が「酸性」になると虫歯になりやすい！

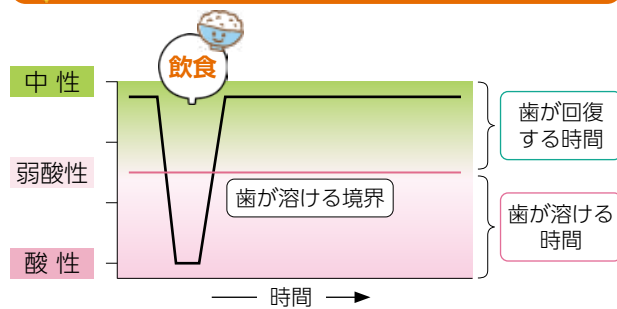
一度だけ飲食した場合は、歯が回復する時間がじゅうぶん確保できています。しかし30分ごとにお茶や水以外を飲食した場合は右下の図のようになり、ずっと歯が溶けて回復する時間が確保できません。歯磨きをちゃんとしているのに虫歯になる人は、一度食習慣を振り返ってみましょう。

問い合わせ先 健康増進課 ☎23-3964

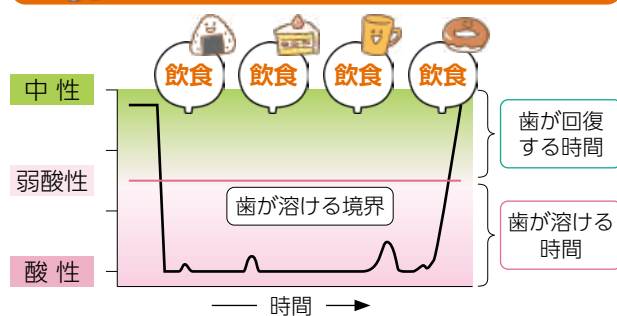
ヘルスプラン

歯・口腔の健康グループからお知らせ

規則正しく食事すると・・・



「だらだら食べ」をすると・・・



国民健康保険・後期高齢者医療加入者対象

令和7年度1日人間ドックの申し込み受け付けを開始します

問い合わせ先 健康増進課 国保医療係 ☎23-3927 ⑤25-5900

●対象

- ①観音寺市国民健康保険に加入し、令和7年4月1日時点で満35歳以上（平成2年4月2日以前生まれ）の人
- ②後期高齢者医療に加入し、本市に住所がある人

●受診場所

三豊総合病院企業団 健康管理センター

●受診できる期間

4月1日(火)～令和8年3月13日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)

●定員 1,100人

●注意

受診時に国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者資格を喪失（社会保険などに加入）している人は受けられません。

1日人間ドック 検査内容

身体測定	身長、体重、BMI、腹囲、視力、聴力
診察	内科診察、血圧測定
尿	タンパク、糖、潜血 など
眼底	眼底検査
便潜血	便潜血反応
血液	脂質、腎機能、肝機能、肝炎ウイルス、糖代謝、尿酸、血液一般検査
腹部超音波	胆のう、肝臓、腎臓、脾臓等検査
心機能	心電図
胸部	胸部X線
肺機能	肺活量
胃部	胃カメラ ※希望する人はバリウムに変更できます（火曜日・木曜日受診の人のみ）

●申し込み方法

受診希望月に応じた受付日に、電話で申し込んでください。(電話受付日の2日間は市役所窓口では申し込みできません)

※申込者全員の保険証または保険資格の確認ができるもの（資格確認書、資格情報のお知らせまたはマイナポータルの保険情報ページ）を手元に準備の上、電話してください。

※同一年度で、観音寺市が実施する「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」を受診する場合は1日人間ドックを受けられません。

申し込み専用電話番号 ☎0875-23-7003

受診希望月	電話受付日	受付時間
4月～9月	2月20日(木)	午前8時30分～ 午後5時15分
全日程 (4月～令和8年3月)	2月21日(金)	

※例年3月に受け付けしていましたが、令和7年度の受け付けは2月に変更になりましたので注意してください。

自己負担金

15,000円(受診時支払い)
※オプション検査は別途料金が必要

検査名		自己負担金
基本部分		15,000円
オプション	P S A（前立腺がん検診） ※50歳以上の男性対象	1,500円
	子宮頸がん検診 ※35歳以上の女性対象	1,600円
	マンモグラフィー(乳がん検診) ※40歳以上の女性対象	2D 3,000円 3D 4,700円

全額自費オプション検査

オプション検査を希望する人は、1日人間ドックの申し込みをした後、三豊総合病院企業団健康管理センターへ受診日を伝えて申し込んでください（市役所では申し込みできません）。金額や内容など、詳しくは下記まで問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

同企業団健康管理センター

☎52-2726（直通）

4月からの追加

コース名	内容
乳房超音波検査 ※月・金、1日2人 火・水・木、1日3人	マンモグラフィーに追加
肺がんCT検診	胸部CT検査
脳ドック ※月・金、1日2人	高次脳機能検査、頭部MRI・MRA、頸部MRA、診察
頸動脈超音波検査 ※月・金、1日1人	脳ドックに追加
脾がんMRCP検診 ※月・水・金、1日2人	MRCP（MRI） 腫瘍マーカー（CA19-9・Span-1・DUPAN-2）
A B C検診 (胃がんリスク検査)	ヘリコバクター・ピロリIgG抗体検査、ペプシノゲン検査（採血項目に追加）
腫瘍マーカー検診	A F P・CA19-9（肝臓・脾臓・胃・大腸など主に消化器のがん）（採血項目に追加）
腸内フローラ検査	腸内細菌検査
Lox-index	脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査（採血項目に追加）
sd-LDLコレステロール	超悪玉コレステロール検査（採血項目に追加）
View39	39種類アレルギー検査（採血項目に追加）
甲状腺機能検査	FT3・FT4（甲状腺ホルモン）・TSH（甲状腺刺激ホルモン）検査（採血項目に追加）
骨密度検査※1日3人	骨密度検査（DEXA法）
内臓脂肪面積検査 (CT) ※1日3人	腹部CT検査
尿 がんリスク検査	マイシグナル（すい臓がん・消化器がんセット・オールインワン）



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 3・10・17・24

2/2(日)～2/6(木)は、資料整理のため3館とも休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

中央図書館

- ★おはなし会 1日(土)10:00～10:40
- ★英語のおはなし会 18日(火)11:00～11:30
- ★つぼみ愛書会 21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

- ★おはなし会
(公財)明治百年記念香川県青少年基金助成事業
8日(土)10:30～11:30

豊浜図書館

- ★工作教室 1日(土)13:30～14:30
ロケットを作ってあそぼう！
定員16人（要予約：豊浜図書館まで）
- ★おはなし会 22日(土)10:30～11:00

2.14

Valentine's Day

心のこもった手作りチョコで言葉にできない「気持ち」を伝えてみませんか？



今月のおすすめ本

『四国の名城を歩く 徳島・香川編』

松田直則・石井伸夫・西岡達哉/著
古川弘文館



徳島・香川から精選した名城66を豊富な図版を交えながら紹介。最新の発掘調査成果に文献による裏付けを加えた、名城を歩くシリーズ四国編の姉妹編。

『ようこそねこの森へ』

小手鞠るい/文 山口てつじ/絵
出版ワークス



ふしぎな森のふしぎなお店。ひみつの森のひみつのお店。森には不思議と秘密、猫がいっぱい。さあ、一緒に探検に出掛けよう！まほうの絵本屋さんシリーズ第5弾。