

# 健康だより

## 令和7年度がん集団検診（観音寺地区）

観音寺地区がん集団検診を次の日程で行います。  
時間予約制のため、事前申し込みが必要です。申し込みがまだの人は問い合わせてください。

**時** 6月9日(月)～23日(月)

**所** 保健センター

**注** 大野原地区と豊浜地区で集団検診（7月実施）を申し込みしている人には、はがきを5月中旬ごろに送付しています。

**問** 健康増進課 健康づくり推進係 ☎23-3964

検診の種類	対象者（年齢基準日は令和8年4月1日）					自己負担金	検査内容と方法
	20歳～39歳	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上		
 胃がん		●	●	●	●	69歳以下 1,300円 70歳以上 500円	<b>胃のエックス線検査</b> バリウムを飲んで撮影を行います。
 乳がん		●	●	●	●	40歳 無料(クーポン券*) 69歳以下 1,500円 70歳以上 500円	<b>マンモグラフィ検査</b> 乳房を挟んでレントゲン撮影を行います。
 子宮頸がん	●	●	●	●	●	21・35歳 無料(クーポン券*) 69歳以下 1,000円 70歳以上 500円	<b>子宮頸部細胞診</b> ①医師による診察 ②細胞診 子宮の入口を軽くこすって細胞を採取し、異常がないか検査します。子宮の手術を受けたことがある人は主治医に相談してください。

※無料クーポン対象者 乳がん検診：40歳（昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ）、子宮頸がん検診：21歳・35歳（平成2年4月2日～平成3年4月1日・平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）

## 交通事故など、第三者の行為でけがや病気をしたときは

国民健康保険や後期高齢者医療の被保険者が、交通事故など第三者の不法行為で、けがや病気をした場合は、被保険者の届け出により保険診療を受けることができます。届け出後、各保険団体が一時的に医療費を立て替え、後で加害者に請求します。

詳しくは問い合わせてください。

**持** 保険情報が確認できるもの（被保険者証、資格確認書、資格情報のお知らせなど）、印鑑（認め印）、交通事故証明書の写しなど

**申** 健康増進課、各支所

**注** 加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、立て替えた医療費を加害者に請求できない場合があります。

**問** 健康増進課 国保医療係 ☎23-3927

香川県後期高齢者医療広域連合事務局

（後期高齢者医療のみ）☎087-811-1866

## 歯と口の健康週間(6月4日～10日)を知っていますか？

歯と口の健康週間とは、厚生労働省・文部科学省・日本学校歯科医会・日本歯科医師会の4つの機関が、毎年実施する啓発活動です。むし歯の「むし(64)」にちなんで、「虫歯予防デー」とされていた6月4日から10日までの1週間が、歯と口の健康週間とされています。

～第3次ヘルスプラン(観音寺市健康増進計画)に取り組もう～

**自助** 「食べたら歯をみがく」を習慣化！  
あなたにぴったりの歯の磨き方を  
探してみよう

歯とお口のことなら何でもハチマルニイマル  
わかる テーマパーク8020



年齢別の正しい歯の磨き方

(日本歯科医師会ホームページ)

**共助** 正しい口腔ケアを習得し  
習慣づけよう

ヘルスプラン歯と口の健康グループ  
が「歯と口の健康づくり」について出前  
講座に出向いています。歯や口の健康が  
気になった人は問い合わせください。



**公助** 「歯と口の健康週間まつり」  
へ行こう！

時 6月1日(日)午前9時～午前11時30分

所 ハイスタッフホール

内 歯の検診(希望者)、フッ素塗布(小児)、  
歯と口の相談、歯みがき指導など

料 無料



問い合わせ先

観音寺市ヘルスプラン推進会議  
歯と口の健康グループ  
(健康増進課 健康づくり推進係内)  
☎ 23-3964

## 学校給食 食育コーナー

### 夏を感じるナス入りそうめん汁！

ナスは、これからの季節にたくさん採れる野菜です。香川県には「ナスそうめん」という郷土料理があることから、ナスとそうめんの相性の良さは昔から知られていたようです。夏を感じるナスとそうめんを味わうことができる汁物レシピを紹介します。



学校給食課 ☎ 57-6660



〈献立〉観音寺学校給食センター

- 麦ごはん ●牛乳 ●さばの梅照り焼き
- 野菜の甘酢あえ ●ナス入りそうめん汁

作り方

- 1 だし煮干しとだし昆布、水でだし汁を作る。
- 2 ナスは5mm・ニンジン3mmのイチョウ切り、玉ネギは5mmの薄切り、油揚げは5mmの短冊切り、葉ネギは3mmの小口切りにする。
- 3 そうめんをゆでておく(軟らかくなりすぎないようにする)。
- 4 だし汁に葉ネギ以外の野菜を入れ、火が通るまで煮る。
- 5 3を加える。薄口しょうゆを加えながら味を調え、葉ネギを加える。

### ナス入りそうめん汁

材料 (4人分)

そうめん25g、ナス50g、玉ネギ80g、ニンジン20g、油揚げ40g、葉ネギ15g、薄口しょうゆ大さじ1、だし煮干し・だし昆布各適量、水500cc

## 受診は1時間 からだは一生 ことしも受けよう特定健診

6月から特定健診がはじまります！生活習慣病の早期発見のため、1年に1回は健診を受診しましょう！

時 6月2日(月)～10月31日(金)の診療時間内

所 市指定の観音寺・三豊市内の健診実施医療機関

国民健康保険の人は、  
特定健診と一緒に受診できます



### ●特定健康診査

対 本年度中に40～74歳になる国民健康保険加入者

料 1,000円

※40歳・45歳・50歳・55歳・60歳(令和8年3月31日時点)になる人は無料

注 国民健康保険以外の人は加入している医療保険者に問い合わせてください。

### ●後期高齢者健康診査

対 後期高齢者医療の資格がある人

料 500円



☑ 通院中の人も対象です

定期的に病院で採血や検尿をしても、健康診査の項目を全て検査しているとは限りません。主治医と相談のうえ、他の検査項目も確認してみましょう。

☑ 対象者には5月末に受診券を送付します

### ●肝炎ウイルス検診 6月から開始

肝臓がんの原因の6割以上が肝炎ウイルスによるものです。まだ受けたことのない人は、この機会に検診を受けましょう。

対 過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない観音寺市民で①または②に該当する人

①節目対象者(受診票を送付します)

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳(令和8年4月1日時点)になる人

②節目外対象者

41歳以上の人

料 年齢・検査内容により異なるため、問い合わせてください。

### ●大腸がん医療機関検診 6月から開始

大腸がんは女性のがん死亡数第1位、男性の第2位です。40歳を過ぎたら、年1回検診を受けましょう。申し込みがまだの人は連絡してください。

対 40歳以上の人(令和8年4月1日時点)

料 69歳以下 500円、70歳以上 300円

健診結果でメタボリスクが高い人

健診で気になる数値がある人

### かんおんじ健康応援プログラム

(特定保健指導)



メタボリックシンドロームのリスクの高い人へ、医師・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病気を未然に防ぐプログラムです。対象者には封筒が届きますので、必ず中を確認して申し込んでください。



この機会にぜひ一緒に健康づくりに取り組みましょう



### プラス10運動教室

日常生活の中で今より10分多く身体を動かすと、健康寿命が延びるといわれています。2種類のコースから自分にあったコースを選んで申し込んでください。

時 7月1日(火) 8月5日(火) 9月9日(火)

所 大野原会館 対 40～74歳

受 6月16日(月)～20日(金)

①リズムストレッチコース(午後1時～午後2時)

音楽に合わせて体を動かします。運動習慣のない人や苦手な人におすすめ  
講師：石川 久美子先生

②筋力アップコース(午後2時半～午後3時半)

筋トレや体幹トレーニング  
講師：山本 浩史先生

100歳おめでとうございます //

5/7 長寿を祝い市長が訪問。これからもお元気でお過ごしください!



福田緑さん（大野原町）が3月30日に100歳を迎えました。まんじゅうなど甘いものが好きな緑さんは、時間があれば随筆や文庫本などを読み、ゆっくりと過ごされているそうです。



高橋ヤスエさん（観音寺町）が4月1日に100歳を迎えました。勉強することが好きなヤスエさんは、漢字や計算が得意。長寿のひけつは、好き嫌いなく何でも食べることだそうです。

4/28 三豊証券株式会社が内閣府より表彰

三豊証券株式会社（観音寺町）が加入する「地方証券会社連携コンソーシアム」の取り組みが、令和6年度「地方創生に資する金融機関等の特徴的な取組事例」に選定され、内閣府特命担当大臣より表彰されたことを市長に報告しました。三浦聖人代表取締役社長は、「日頃からどうすれば地域の役に立てるか考えているので、評価いただけて嬉しい」と話していました。



4/29 観光名所・銭形砂絵をみんなで美しく

春の「銭形砂ざらえ」が行われ、県内外から約400人が参加しました。参加者は山頂展望台の担当者から指示を受けながら、スコップやトンボを使って砂絵の文字一つひとつを丁寧に整えました。京都市から家族と参加した男性は「砂ざらえは2回目。今回初めてトンボを使って文字の上をならした。面白かったし、これで金運が付くと思う」と話していました。



4/25 武者飾りと鯉のぼりに願いを込めて

ふるさと学芸館では、子どもたちの健やかな成長を願って端午の節句に由来する飾りを、6月1日まで展示しています。館内には年代や様式の異なる勇ましい武者飾りや張り子の虎などがずらりと並び、運動場には晴天時に鯉のぼりをあげています。子どもたちに元気に育ってほしいという昔も今も変わらない願いを込めて展示しました。伝統行事の由来を感じながらご覧ください。



# かんおんじタウン情報

3/22 地元企業90社が自社の魅力をPR

ハイスタッフホールで観音寺市・三豊市合同就職説明会が行われ、製造や農林業、医療・福祉などさまざまな業種の企業が来年3月の卒業予定者や中途採用希望者に自社商品や仕事内容について説明しました。参加した京都府の大学4年生は「建設業に絞り、就職活動している。企業の方から直接お話を聞き、違う職種にも興味を持った。地元が好きなので香川に戻り、学んだことを活かして仕事がしたい」と話していました。



4/21 住みたい街観音寺に向け、市長と語ろう

観音寺商工会議所青年部と佐伯市長による意見交換会が開催されました。青年部から令和7年度の活動予定について説明があった後、若い人に住みたいと思ってもらえるまちづくりをめざし、定住人口を増やすためには、自然災害が少ない地域としてPRすることや本市移住者から意見を聞き今後活かしていくことなど、さまざまな意見が交わされました。



4/25 株式会社イノテックから寄付金贈呈

株式会社イノテック（岡山市）から、市が今年度中の完成をめざして整備を進める「第2運動公園整備事業」に対して、企業版ふるさと納税による寄付金を頂きました。岡崎真之代表取締役社長は「私の祖父は観音寺市出身で、故郷に対する思いが強かった。地域の皆さんの生活がより良いものになるよう役立ててもらえれば、祖父も喜ぶと思う」と話していました。



4/27 大盛況!人と花でにぎわう豊浜駅

約250株のつつじが咲き始めたJR豊浜駅の駅前広場でつつじ祭りが開催されました。餅つき大会や女性会による踊り、須賀子供太鼓の運行、献血、フリーマーケットなどが行われ、多くの人でにぎわいました。主催した須賀自治会の合田智志会長は、「たくさんの方が来てくれてうれしい。幅広い世代が総出で盛り上げる伝統行事を今後も続けていきたい」と話していました。

