

# 健康だより

## 令和8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。申し込みがまだの方は問い合わせください。なお、本年度から骨粗しょう症検診が追加されましたので、対象となる人はぜひ受診してください。

**時** 6月8日(月)～22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月初旬ごろに送付していますので確認してください。  
**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9年4月1日)	自己負担金	検査内容と方法
 胃がん	令和7年度胃内視鏡未受診の40歳以上の人	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	令和7年度未受診の40歳以上の人	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	令和7年度未受診の20歳以上の人	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。
 骨粗しょう症	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	65歳以下 700円 70歳 500円	<b>骨のエックス線検査</b> (前腕DXA法) 前腕の骨量測定を行います。

### 骨粗しょう症検診 対象年齢

40歳 (昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれ)、45歳 (昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ)、50歳 (昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ)、55歳 (昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ)、60歳 (昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ)、65歳 (昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ)、70歳 (昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ)

### ※無料クーポン対象者

乳がん検診：40歳 (昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれ)  
 子宮頸がん検診：21歳・35歳 (平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ・平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

## 2026日本学生トライアスロン選手権観音寺大会

琴弾公園有明グラウンドを中心に、「2026日本学生トライアスロン選手権観音寺大会」を開催します。学生トップアスリートたちが日本一の座をめざして熱く戦います。大会当日は交通規制など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。

- 日時 9月27日(日)  
午前8時40分～女子スタート  
午前11時40分～男子スタート
- 場所 有明浜海水浴場および  
琴弾公園周辺特設コース
- 競技内容  
総合距離 51.5km、スイム 1.5km  
バイク 40km、ラン 10km

### ボランティアスタッフ募集

交通整理や選手への給水などに協力してくれるボランティアを募集しています。詳しくは市ホームページなどでお知らせします。

- 場所 有明グラウンド会場、周辺大会コース
  - 募集人数 450人
- 申し込み・問い合わせ先  
 市民スポーツ課 ☎23-3941 ☎23-3956 ©sports@city.kanonji.lg.jp

市ホームページ▶



受付期間  
6/19(金)  
まで!



### 第61回銭形まつり ボランティアスタッフ募集

観音寺市の夏を彩る一大イベント銭形まつりを7月18日(土)、19日(日)に開催します。銭形まつりを一緒に盛り上げてくれるボランティアスタッフを募集中。学生も大歓迎です。  
 申し込み・問い合わせ先  
 第61回銭形まつり実行委員会事務局  
 (観音寺商工会議所内) ☎25-3073



### 第40回粟井あじさい祭り

約3,000株の色とりどりのあじさいが咲き誇る粟井神社であじさい祭りを開催します。  
 ●日時 6月13日(土)～21日(日)  
 13日は神事、21日(午前10時～午後1時)はイベントを開催  
 問い合わせ先 粟井あじさい祭り実行委員会  
 (粟井公民館内) ☎27-6209



# 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1日(月)～10月31日(土)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

## 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・45・50・55・60歳(令和9年3月31日時点)になる人は無料

**注** 国民健康保険以外の方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。主治医と相談の上、他の検査項目も確認してみましょう。

国民健康保険の人は特定健診と一緒に受診できます

### ● 肝炎ウイルス検診

まだ受けたことがない人は、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・45・50・55・60・65・70歳 (令和9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

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。申し込みがまだの方は連絡してください。

**対** 40歳以上の人(令和9年4月1日時点)

**料** 69歳以下 500円、70歳以上 300円

## 腎機能が気になる人



### 腎臓サポート相談

腎臓は沈黙の臓器と言われ、知らないうちに病気が進行していることがあります。専門のスタッフと生活を振り返り、腎臓に優しい生活を一緒に考えましょう。

相談時に、推定野菜摂取量の測定ができるベジメータやナトカリ比測定を体験できます。また、家庭で簡単に汁物の塩分濃度が測定できるキットもプレゼントします。

案内が届いたら、ぜひ参加してください。

## 健康に興味がある人



### 骨密度・健康栄養相談

健診の結果、異常値があった人に案内を送付します。骨密度や健康について気になることがある人は誰でも参加できます。相談時に、ベジメータやナトカリ比測定、約20秒でできる超音波式の骨密度測定を体験できます。



▲ナトカリ比測定

▲ベジメータ測定

メタボリック  
症候群が  
気になる人



## かんおんじ健康応援プログラム (特定保健指導)

生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い人に送付します。専門のスタッフが生活に寄り添い、生活習慣改善のサポートをします。市で実施する人には、インボディやベジメータ、ナトカリ比測定で今のあなたの現状を見える化できます。



健康のために  
体を動かしたい人

間もなく申し込み開始!

## プラス10運動教室

3カ月を1クールとした運動教室を年4回開催しており、2クール目が始まります。このクールから、インボディ(体組成)やベジメータ測定を導入します。ぜひ、体の変化を楽しみに参加してください。2コースのうち、自分に合ったコースを選択してください。

**時** 7月14日(火)、8月18日(火)、9月8日(火)

**所** 大野原会館

**対** 40～74歳

**受** 6月15日(月)～19日(金)

① リズムストレッチコース  
(午後1時～午後2時)

**内** 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** 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)

**内** 夏バテ防止のため体力向上をめざした運動

**講** 山本 浩史先生



問い合わせ先 健康増進課 健康づくり推進係 ☎ 23-3964

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

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  
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てください。

公助

「歯と口の健康週間まつり」へ行こう！

**時** 5月31日(日)午前9時～午前11時30分

**所** 大野原会館

**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

# 子育て応援情報

## 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 午前8時30分～午後5時	市役所1階 家庭児童相談室 (電話相談も受け付け)
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)		6月10日(水) 午後1時30分～午後4時 (県の専門相談員が対応)	

問 こども家庭課 こども・女性相談係 ☎23-3957

## オンライン出産準備教室

助産師が中心となり、それぞれ専門分野のスタッフが、妊婦さんたちに楽しく役に立つお話をします。

**時** 6月9日(火)、16日(火)、23日(火)  
午後2時～(1時間半程度)

**対** 妊婦やその家族、同病院で分娩予定でなくても受講可能

**料** 無料

**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

**注** Zoomを使用

**問** 三豊総合病院 ☎52-3366



教室の内容などは  
こちら

## タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌い、赤ちゃんとスキンシップで絆を深めながら、親子で笑顔になる時間を過ごしませんか。

**時** 6月24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、赤ちゃんが水分補給できる飲み物

**申** 問 こども家庭課 おやこ保健係  
☎23-7899 ☎25-5900

**主** 観音寺市愛育会



## 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28日(金)～30日(日)  
午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

**所** 中央図書館多目的ホール



昨年の赤ちゃん写真展の様子

● **赤ちゃんモデル(0歳～2歳)を募集中**  
参加費は無料で、撮影写真を1枚プレゼント。

**問** 子育て応援NPOフレンズ  
☎24-8690



受講無料

## まかせて会員養成講座 ～ファミサポのまかせて会員さん、大募集～

申 問 観音寺ファミリー・サポート・センター  
(特定非営利活動法人子育て応援NPOフレンズ)  
☎080-2524-9452、0875-24-8690

子育て支援に関心があり、子どもが好きな20歳以上の人は、誰でも受講できます。興味のある内容のみの受講や既会員の再受講もできます。まかせて会員養成講座で子育て、孫育てのスキルアップをしてみませんか。

開催日(6月)	時間	内容	場所
2日(火)	9:10～10:40	保育の心	中央図書館2階 多目的ホール
	10:45～12:15	子どもの栄養と食生活	
4日(木)	9:10～10:40	子どもの発達とその課題	
	10:45～12:15	子どもとの関わり・乳幼児とのあそび	
9日(火)	9:30～11:30	保護者とのコミュニケーション	
11日(木)	9:10～10:40	観音寺市母子保健事業など行政サービスについて	
	10:45～12:15	発達障がいへの理解	
16日(火)	9:30～11:00	子どもの関わり・児童とのあそび	
18日(木)	9:10～12:10	小児看護の基礎知識・子どもの発達と病気	
23日(火)	9:10～12:10	AEDと心肺蘇生法・ケガの対応	
25日(木)	9:10～11:10	子どもの虐待と子育て支援者の役割	
	11:15～12:15	手引きの説明	

令和7年6月生まれ  
ハロ-キッズ!! 1歳お誕生日おめでとう  
Hello Kids!!  
令和7年9月生まれの子どもを募集します

受付: 6月1日(月)午前8時30分から(先着順)  
申込方法: ふるさと活力創生課へ電話または窓口で申し込み。申し込み後、専用フォームを案内します。

窓 口: ふるさと活力創生課  
大野原支所・豊浜支所・伊吹支所  
問い合わせ先: ふるさと活力創生課 ☎23-7803



こはる  
牧 心陽 ちゃん  
父 尚志さん 母 綾子さん



ここみ  
濱田 心海 ちゃん  
父 大地さん 母 麻希さん



みずき  
高橋 瑞生 ちゃん  
父 悠斗さん 母 佳菜さん



しき  
秋山 紫祇 ちゃん  
父 晟弥さん 母 玲奈さん



あおと  
山本 蒼翔 ちゃん  
父 泰生さん 母 純子さん





## 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、事業を進めています。事業を進めるにあたっては、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、新「道の駅」かんおんじ（仮称）に関するQ&Aを不定期で掲載していきます。

その他のQ&Aはこちら



#### Q 出店や出荷・出品をするにはどうしたらいいの？

**A** 出店や出荷・出品の方法については、新「道の駅」の運営事業者（指定管理候補者）である穴吹エンタープライズ株式会社と検討し、決定していくことになっています。

現在は、「鮮魚販売」と「鮮魚レストラン・飲食」の募集を開始しています。

その他の店舗や出荷などについては、詳細が決まり次第ホームページなどでお知らせします。

#### 「鮮魚販売」と「鮮魚レストラン・飲食」の募集

詳しくは、穴吹エンタープライズ株式会社ウェブサイトを確認してください。



地元事業者の皆さんと協力して、すてきなお店や商品が盛りだくさんの、何度でも訪れたい道の駅にするぞ！

問い合わせ先 プロジェクト推進課  
☎23-7577 ☎23-3920  
✉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！

## 学校給食 食育コーナー

### 栄養豊富な厚揚げを味わおう！

厚揚げは、豆腐に比べ煮崩れすることが少なく、調理がしやすいうえに、味も染みこみやすいため、いろいろな料理に使いやすい食品です。また、たんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。

アルミカップに炒めた具材とチーズをのせ、オーブンで焼くことで、味がさらに染みこみ、みそとチーズの香ばしい香りが食欲を増してくれる料理です。

#### 豚肉と厚揚げのみそチーズ焼き

材料 (4人分)

豚もも肉(小切り) 80g、厚揚げ 150g、玉ネギ 100g、ニンジン 40g、とろけるチーズ 50g、水大さじ1、油小さじ1、アルミカップ

【調味料】

赤みそ大さじ1、薄口しょうゆ・三温糖各小さじ1

作り方

- 厚揚げは1cmの角切り、玉ネギはさいの目切り、ニンジンは3mmの短冊切りにする。
- 鍋に、油を入れ豚肉を炒める。豚肉に火が通ってきたら野菜を炒める。
- 野菜に火が通ってきたら、厚揚げを加える。
- 調味料と水を加えて、味付けする。
- アルミカップに④を入れ、上にとろけるチーズをのせて、オーブンでチーズが溶ける程度に焼く。

学校給食課 ☎57-6660



〈献立〉観音寺市学校給食センター

●麦ごはん ●牛乳 ●豚肉と厚揚げのみそチーズ焼き ●キャベツのごま酢あえ ●具だくさん汁

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当は申請が必要です

支給要件など詳しくは問い合わせてください。

### ●児童扶養手当

**対** 父母の離婚や死亡など、ひとり親家庭などで児童を監護、養育している人

**受給期間** 18歳の誕生日以後、最初の3月31日まで（一定以上の障がいがある児童は、20歳の誕生日の前日まで）

**注** 所得制限があります。児童福祉施設などに入所している、父または母が事実上婚姻関係と同様の事情にあるときは、手当を受けることができません。

### ●特別児童扶養手当

**対** 精神または身体に一定以上の障がいがある児童を家庭で監護、養育している人

**受給期間** 20歳の誕生日の前日まで

**注** 所得制限があります。児童福祉施設などに入所しているときは手当を受けることができません。

**問** 子育て支援課 ☎23-3962

## 愛育会 わくわくコンサート

徳島県の音楽ユニット「ゆりり」による、親子で一緒に踊ったり、歌ったりできるコンサートです。みんなで楽しみましょう。

**時** 6月21日(日)午前10時～午前11時  
(午前9時40分～開場)

**所** 大野原会館

**対** 赤ちゃんから小学校低学年くらいのお子さんとその家族

**数** 先着100組

**料** 無料

**申** 6月12日(金)までに愛育会地区役員またはこども家庭課おやこ保健係まで申し込んでください。  
※申し込みの際に、参加する家族の氏名、お子さんの氏名と年齢、お住まいの町名、連絡先を伝えてください。

**問** こども家庭課 おやこ保健係 ☎23-7899

## たんぽぽサークル

お子さんとの関わり方や遊び方を学びたい保護者の集いの場です。親子遊びや座談会を通して、お子さんの成長と一緒に見守っていきませんか。当日は、言語聴覚士、作業療法士、保健師、保育士などが参加します。

**時** 6月～12月の火曜日(月1回)

午前9時45分～午前11時

(午前9時25分～受け付け)

**対** 2歳ごろ～未就学児とその保護者

**料** 無料

**申** 問 こども家庭課 おやこ保健係 ☎23-7899



## 訪問型子育て支援「ホームスタート」

ホームスタートは、研修を受けた子育て経験者が訪問し、一緒に育児・家事をしたり、悩みを聞いてくれたりする子育て支援制度です。

一人で悩まず、まずは利用してみませんか。

**対** 市内在住の妊婦や12歳までの子どもがいる家庭

**料** 無料

**申** ホームスタート・おりぐ( NPO法人子どもの虐待防止ネットワーク・かがわ内)へ電話で申し込み

☎080-2985-1556または

☎087-888-0758

**問** こども家庭課 おやこ保健係 ☎23-7899

