



## 成人歯科健康診査が始まります！

市では、「8020運動」を推進するため、成人歯科健康診査を実施します。  
健診を受けて、歯周病を予防しましょう！

**8020運動...**  
80歳で20本歯を残すことで、一生自分の歯で食べる楽しみを失わないための運動です。

**対象者** 市内に住所があり、平成21年4月1日現在で、40歳、50歳、60歳、70歳の人。  
該当者には、8月中旬に個人通知しています。

**受診医療機関** 市内歯科医院

**健診実施期間** 9月1日(月)～10月31日(金)

**自己負担金** 1,300円

ただし、70歳以上または生活保護世帯(市が発行する証明書により確認)の人は、無料。

生活保護世帯の人は、証明書が必要です。受診日までに、健康課または各支所市民サービス課で、免除申請の手続きを必ず行ってください。

**内容** むし歯の有無や歯周病の検査、入れ歯の状況など。

治療については別途費用が必要です。

**持参物** 送付している「歯科健康診査受診票」と「保険証」を忘れず持参してください。  
(減免申請した人は、証明書も必要です)

## 健康メモ “みんな元気に”

### 『メタボリックシンドローム』 ～特定健康診査 & 特定保健指導～

健診は受けられましたか？今年から、健康診断が大きく変わり、腹囲(おへそまわり)測定が取り入れられるなど、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に重点を置いた「特定健康診査」になりました。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積し、高血圧、脂質異常、高血糖などが複数みられる状態のことをいいます。この状態が続くと、動脈硬化が進み、血管が詰まったり破れやすくなるため、心臓病や脳卒中などの病気を招いたり、糖尿病の合併症を引き起こしやすくなります。

「特定保健指導」を9月末から開始します。対象者には、利用券および「メタボ退治教室」の案内状を送付しますので、ぜひ参加してください。

内臓脂肪は、つきやすい反面、運動・食事で減らしやすい！



### メタボリックシンドロームとは？

腹囲が男性で85 cm以上、女性で90 cm以上あったら要注意！オーバーしている人は、次の項目が2つ以上あてはまれば、メタボリックシンドロームです。

#### 脂質

中性脂肪が150 mg/d以上か、HDL(善玉)コレステロールが40 mg/d未満またはその両方にあてはまる

#### 血糖値

空腹時血糖が110 mg/d以上またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.5以上

#### 血圧

最高血圧が130 mmHg以上か、最低血圧が85 mmHg以上またはその両方に当てはまる

### 市民公開講座『おなかのがんの最新治療』 **無料**

三豊総合病院 医師

**日時** 9月13日(土) 午後1時～5時

**場所** 観音寺市民会館 中ホール

問い合わせ 三豊総合病院 52・3366



## この1年間に転んだことはありませんか？

転ぶ原因はたくさんありますが、足の力（健脚度）が弱い人は転びやすいと言われています。「歩く」「またぐ」「昇って降りる」という動作は健脚度を知る1つのポイントになります。「老化は足から」という言葉がありますが、ふだんの生活の中で、歩くスピードが人と比べて遅かったり、またぎにくくなったり、段差の昇り降りに不安を感じたりしたら足の力が弱くなっている可能性があります。「ちょっと足が弱くなったなあ」と感じ始めたら、ウォーキングやグランドゴルフ、テレビ体操など自分でできる運動から始めてみましょう。

問い合わせ 包括支援センター（介護保険課内） 73・3017

## 敬老祝金をお渡しします

ご長寿の皆さん、おめでとうございます。9月15日は敬老の日です。市では、平成20年9月15日現在において数え年で88歳（米寿）の人と100歳以上の人に敬老の意を表して敬老祝金をお渡します。

これからもお元気で過ごしてください。

**該当者** ・大正10年1月1日から  
大正10年12月31日に生まれた人  
・明治42年12月31日以前に生まれた人

**敬老祝金の額** 10,000円

**お届けする日** 9月中旬から10月上旬

問い合わせ 福祉課 73・3015

## 『みとよ健康・福祉まつり'08』開催

**日時** 10月11日(土) 午前10時～午後3時

**場所** マリンウェーブ

**内容** ステージショー

ちくわ笛演奏

お笑いマジックショー

民謡ゴスペル

- ・各種相談、妊婦体験、健康チェック、健康体操
- ・牛乳パックを使ったおもちゃづくり
- ・アンパンマンドーム
- ・協力団体によるイベント、バザー等

問い合わせ 福祉課 73・3015

## 児童手当「現況届」の提出はお済みですか？

児童手当を受けている人は、毎年6月に「現況届」を提出し、引き続き手当を受ける要件があるかどうかの確認を受けることになっています。

今まで受給資格のあった人でも、この届け出をしていないと手当を受けることができなくなります。

まだ、現況届がお済みでない人は、子育て支援課または各支所市民サービス課で手続きを行ってください。

問い合わせ 子育て支援課 73・3016

## 高齢者や障害者のあんしん相談会

**日時** 9月13日(土) 午後1時30分～4時30分

**場所** 観音寺市社会福祉センター

**対象者** 高齢者や障害者、その家族および関係者

**相談料** 無料

問い合わせ 香川県社会福祉協議会  
087・861・8883

## 三豊総合病院「健康教室」

事前予約  
必要

### 【食べて治してハッピーライフ】

健康学習

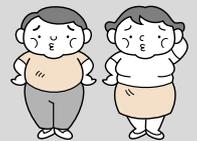
『メタボリックが気になる人のための健康講座』

～これだけは知っておきたい

メタボリックシンドローム～

**日時** 9月12日(金)

午後2時～3時30分



### 【腎臓病教室】

今月のテーマ：腎不全の治療法について（座談会）

**日時** 9月18日(木) 午後3時30分～5時

### 【糖尿病教室(夜間)】

テーマ：合併症 目～見えなくなると大変です！～

日常生活を振り返ってみましょう

**日時** 9月11日(木) 午後6時～7時30分

申し込み・問い合わせ

三豊総合病院 健康管理センター  
52・3366（内線1610）

