



健康推進課（中央保健センター） TEL 0898-36-1533 FAX 0898-32-5511

**適切な時期に受けましょう
子どもの予防接種について**

予防接種は、市内の各委託医療機関で実施しています。かかりつけ医と相談しながら、適切な時期に接種を受けてください。接種歴が不明な方は、お問い合わせください。

■持参物 母子健康手帳、予防接種手帳



子どもの
予防接種

日本脳炎予防接種について

日本脳炎ワクチンの供給量が一時的に減少することが判明し、通常3歳時に接種を受ける1期1回目と2回目を優先することとされました。

このため、しばらくの間はお子さんの1期追加や2期の予約を希望されても、受けることができない場合があります。

ただし、1期(1回目、2回目、追加)は7歳半になる前日まで、2期は13歳になる前日までが定期予防接種として無償で受けられる期間ですので、期限が近づいている方は、1期追加や2期の接種を受けることができます。



日本脳炎の
予防接種について

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

■期間 令和4年3月31日(木)まで ■費用 4,000円

■対象 自費での接種を含め、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で①または②に該当する方
※生涯1回のみ

①令和3年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方※前回、接種を受けていない方には浅黄(薄い青緑)色の高齢者定期予防接種記録カードを4月上旬に送りますので、接種の際にご持参ください。

②接種日に60～64歳で、身体障害者1級相当の方
※心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいに限る。

※②の該当者は、健康推進課または各支所へご連絡ください。

年齢・生年月日	65	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
	70	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
	75	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
	80	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
	85	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
	90	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
	95	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100	大正10年4月2日～大正11年4月1日	

中央公民館および中央保健センターは非常用電源の復旧作業を行っています。下記の事業を一部変更して実施しますので、ご確認ください。

離乳食講習 (予約制)

14日(水)	10:30～11:00	中止
26日(月)		

病態別栄養相談 (予約制)

28日(水)	9:20～16:20	中止
	管理栄養士による個別相談	

4か月児健康相談★ (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

8日(木)	R 2.11.16～R 2.11.30生
22日(木)	R 2.12.1～R 2.12.15生

乳幼児および若成人健康相談★

1歳6か月児健康診査★ (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

20日(火)	R 1.9.1～R 1.9.30生
--------	-------------------

3歳児健康診査★ (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数制限をして実施します。対象となるお子さんは、約3週間前に決定します。詳細はホームページをご確認ください。

★旧日吉小学校体育館に会場を変更します。ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症の状況などにより、中止または延期となる場合があります。随時、今治市ホームページに掲載します。

※中央保健センターでは、電話相談など随時行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

東予がん患者と家族の会

「がん」と告知されたばかりの人、手術後の体調不良や治療について悩んでいる人、家族や遺族の人…いろいろな悩みを話し合い、前向きに生きていきましょう。がん患者が自ら立ち上げた会です。ぜひ参加してみてください。

いまばり町なかがんサロン

日時 14日(水)
10:00～15:00
場所 中央図書館

定例会

日時 奇数月 第4土曜日
13:30～15:30
場所 総合福祉センター 愛らんど今治

問合せ 東予がん患者と家族の会 TEL 090-7628-8892 (伊藤)

今治保健所

TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531

エイズ・肝炎の血液検査・相談…無料・匿名

毎週火曜日
(祝日、年末年始を除く) 10:00～11:00

心の問題や精神的な悩み相談…来所相談は要予約

※電話相談は随時行っています。

今治市障害者地域活動支援センターときめき

TEL 0898-34-3081
FAX 0898-34-3082

精神障がい者家族相談事業

対象 精神障がいがある方の家族 (事前に電話で申し込んでください)

21日(水) 13:00～15:00 家族相談員による個別相談 (秘密は守ります)

お知らせ

みんなのこぼれ

情報のこぼれ

子育て

美術館・博物館

としよかん

健康

救急病院



今治しまなみスポーツクラブ 令和3年度教室について

教室の詳細は、中央体育館へ問い合わせをするか、今治しまなみスポーツクラブのホームページをご覧ください。

■申込先 NPO法人今治しまなみスポーツクラブ
(市営中央体育館)
TEL 0898-24-2351
FAX 0898-24-1651



今治しまなみ
スポーツクラブ

今治タオル体操を一緒にしませんか

■日時 毎月第4水曜日
ジュニアの部 18:00~19:00
大人の部 19:30~20:30
■場所 別宮公民館(大正町4-2-7)
■参加費 1回100円
■申込先 今治タオル体操愛好会(渡辺)
TEL 090-7574-8671

食育の日 献立紹介



サヤエンドウとシメジのひき肉炒め

- | | | |
|-------|------------|--------|
| 材料 | サヤエンドウ | 40g |
| (2人分) | シメジ | 100g |
| | 合いびき肉 | 50g |
| | 油 | 小さじ1 |
| | ニンニク(チューブ) | 2センチ程度 |
| | ショウガ(チューブ) | 2センチ程度 |

- | | | | | | |
|---|--------|----------|---|-----|--------|
| a | 濃口しょうゆ | 小さじ1と1/2 | b | 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| | みりん | 小さじ1と1/2 | | 水 | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1と1/2 | | | |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 | | | |

1人分 エネルギー…122キロカロリー 塩分…0.7g

1日の塩分は 男性7.5g・女性6.5gが目標です!
塩小さじ1杯は6gです。

つくり方

- 1 サヤエンドウは筋をとってさっとゆで、シメジは石づきを除いてほぐす。
- 2 フライパンに油を熱し、ニンニク・ショウガを加え、ひき肉も加えて炒める。
- 3 肉の色が変わってきたらシメジ、サヤエンドウの順番に入れて炒める。
- 4 火が通ったらaを加えてよく炒め、bを回し入れて軽くとろみをつける。

ひき肉のコクと、ニンニクやショウガの風味で減塩でもおいしくいただけます。

今回のポイント♪



今月の食材『サヤエンドウ』

みф豆や豆大福などによく使われる「エンドウ豆」の、さやがまだ柔らかい時期に早採りしたものが「サヤエンドウ」です。「サヤエンドウ」が少し大きくなつた未熟な状態の実(種

子)は「グリーンピース」です。サヤエンドウはカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。鮮やかな緑でハリがあるものを選びましょう。

■問合せ 健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

※平成29年度からのレシピをHPに掲載しています。



市民医学講座

No. 193

歯周病は、糖尿病の合併症の1つです

今治市医師会 山内 淳子

今回は糖尿病患者さんにとって、歯と口の健康を保つことがいかに大切かを伝えたいです。

糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少のため、歯周病になりやすく、重症化しやすいことが分かっています。逆に歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療するとヘモグロビンA1cが最大1パーセント改善するという報告もあります。お口のケアで血糖値が改善するなんてうれしい効果ですね。

3か月から1年ごとに歯科受診し、プロフェッショナルケアを受けたり、歯周病の有無のチェックを受けて、もし歯周病があれば、早めに治療してもらいましょう。

家庭では、電動歯ブラシや音波歯ブラシを使うこともお勧めです。

最後に歯周病や虫歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になると言われています。お口を健康な状態に保つことは全身の健康に関わることです。ですから、糖尿病があってもなくても、痛くなったら歯医者さんではなく、痛くなる前に、歯医者さんへ行きましょう。

※このコーナーの記事は今治市医師会広報委員会のご協力によるものです。

お知らせ

みんなのこころ

情報のこころ

子育て

美術館・博物館

としよかん

健康

救急病院