

第6回 健康教室

「薬局で学ぶ、栄養と健康づくり」

- 日時 3月18日(月) 10:00~13:00
- 場所 平野みらい薬局2階 (北宝来町2-4-6)
- 内容 貧血予防の食事についてのお話、調理実習、試食
- 定員 6人(先着順)
- 受講料 500円
- 申込先 平野グリーン薬局
TEL 0898-36-6043 (要申込)
※マスクの着用をお願いします。

季節の変わり目の体調不良に
気を付けましょう!

厳しい寒さも和らぎ、徐々に春の気配が感じられるようになってきました。しかし、日々の寒暖差や朝晩の寒暖差は激しくなるため、体に大きな負担がかかります。進学や就職・転勤など、精神的にもストレスがたまりやすい季節です。

サインに気付き、早めのセルフケアを行いましょう。

心と体のサイン

- なんとなく体がだるい
- 頭痛や肩こり、めまい、腹痛がある
- 便秘や下痢をしやすくなる
- 寝つきがわるくなる
- 気分が落ち込む
- イライラしたり怒りっぽい
- 急に泣き出してしまう など

セルフケア

- 朝、太陽の陽を浴びる
- 軽めの運動をする
- ゆっくり深呼吸する
- 好きな音楽を聴く
- ゆったりお風呂に入る
- 夜更かしせず、睡眠時間を確保 など

■問合先 健康推進課 TEL 0898-36-1533

第2次今治市健康づくり計画

バリッと元気

けんこう4コマ 漫画劇場 vol.26

こころの風邪?



心に余裕を持つために、適度なリラックスタイムや休憩を取りましょう。

市民医学講座
便潜血検査について

NO. 228

今治市医師会

平林 卓

便潜血検査をご存じでしょうか。がん検診の環として行われている便潜血検査は、便中の血液成分の有無を調べる検査で、肉眼的に認識困難なごく少量の出血を検出することができます。便の採取のみで実施できる、非常に簡易で非侵襲的な検査です。便潜血検査陽性であった場合、痔疾患が原因であったり、原因が同定できない場合もありますが、2~3人に1人は大腸ポリープが、100人に2~3人は大腸がんが見つかるかとされています。

大腸の検査には、大腸内視鏡検査、バリウム検査、カプセル内視鏡検査、CT検査等、さまざまな有用な検査がありますが、5ミリ以下の大腸がんポリープを見つける点においては、大腸内視鏡検査が最も優れているとされています。そのため、便潜血検査陽性であった場合には放置することなく、まず大腸内視鏡検査が可能である医療機関を受診することをお勧めいたします。

また、大腸疾患以外に胃や肝・胆・脾病変からの出血の可能性もあり、上部消化管内視鏡検査、腹部超音波検査も受けられることをお勧めいたします。なお便潜血検査陰性であったとしても、便潜血検査の大腸がんに対する感度は53~100%と振幅があり、大腸がんの存在を否定できなかったわけではありません。

大腸がんは40歳より増加し、高齢になるほど罹患率が高くなると言われています。早期大腸がんはほとんどの場合自覚症状がありませんので、便潜血検査陽性であった場合にはできるだけ早く大腸内視鏡検査を受けることが必要です。

*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。

健康診査



令和5年度の集団健診は終了していますが、特定健診・子宮頸がん・乳がん・大腸がんの個別健(検)診(医療機関受診)については、3月末まで実施しています。また、がん検診無料クーポン券も期限内に利用ください(有効期限3月末)。不明な点は中央保健センターまで問い合わせください。詳しくはホームページを確認ください。



健康推進課

4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

3月7日(木)	R5.10.16~R5.10.31生
21日(木)	R5.11.1~R5.11.15生

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)

3月12日(火)	R4.8.1~R4.8.31生
----------	-----------------

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

3月26日(火)	R2.9.1~R2.9.30生
----------	-----------------

※終了後、パパママすまいる健診(保護者の健康診断)を実施しています。対象者は、3歳児健康診査対象児の保護者(父母のみ)です。

離乳食講習 ※予約制

3月13日(水)	10:30~11:00
----------	-------------

ひまわりの会 ※予約制

3月15日(金)	13:30~15:00
----------	-------------

場 所 中央保健センター 1階運動指導室
内 容 座談会
対 象 ダウン症の子どもとその保護者

※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、希望の方は問い合わせください。

すまいるの会「東予がん患者と家族の会」

「がん」と告知された人、手術後の体調不良、治療について悩んでいる人や家族・遺族の人。がんに関する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。

いまばり町なかがんサロン (個別相談・無料)

日 時 3月13日(水) 10:00~15:00

場 所 中央図書館 2階応接室

※図書館でのサロンが急きょ中止になった場合は、電話での相談になりますので、問い合わせ先に連絡をしてください。

前立腺がんを知ろう~前立腺がんを撲滅する~
市民公開講座2024

- 日 時 3月16日(土) 14:00~16:25
- 場 所 テクスポーツ今治 1階大ホール
※希望の方は直接会場にお越しください。
- 講 師 ・「ロボットが手術を変えた!20年の経験から」
愛媛大学医学部付属病院 泌尿器科教授 雑賀 隆史先生
〈座長〉 済生会今治病院 泌尿器科部長 多田 靖弘先生
・「亞門のがん日記」
演出家 宮本 亞門氏
〈座長〉 済生会今治病院 院長 松野 剛先生
- 参加費 無料(申込不要)
- 問合せ 済生会今治病院
TEL 0898-47-2500



宮本 亞門氏

ゲートキーパー養成講座

命の門番ともいい、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- 日 時 3月21日(木) 13:30~15:00
- 場 所 総合福祉センター 愛らんど今治 4階多目的ホール
- 講 師 NPO法人 こころ塾 心理カウンセラー
- 定 員 30人(先着順) ■参加費 無料
※終了後、バッジ進呈
- 申込先 3月15日(金)までに健康推進課へ
TEL 0898-36-1533

定例会 (無料)

日 時 3月23日(土) 13:30~15:30

場 所 総合福祉センター 愛らんど今治

※急きょ中止になる場合がありますので、問い合わせ先に確認の上、お越しください。

問合せ すまいるの会「東予がん患者と家族の会」

TEL 090-7628-8892(伊藤)

TEL 090-8693-5909(門田)

TEL 090-2782-6211(青野)

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(前日16:00までに予約)

毎週火曜日 (祝日、年末年始を除く)	10:00~11:00
-----------------------	-------------

難病相談…予約制

3月13日(水)	13:00~15:00
----------	-------------

生涯を通じた女性の健康相談…予約制

3月22日(金)	15:30~16:30
----------	-------------

内 容 女性の心身の健康に関する相談

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。

食育の日

献立紹介

水菜の肉巻き蒸し



〈1人分〉エネルギー…141キロカロリー 塩分…0.7g

●肉のうまみやソースの味がしっかりしているの、食材に下味を付けなくてもおいしくいただけます。

材 料 (2人分)	水菜	80g
	にんじん	60g
	豚バラ	60g
	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
A	白ネギ	10g

1日の塩分は男性7.5g・女性6.5g未満が目標です!
(塩小さじ1杯が6g)



今月の食材
『水菜』

「京菜」とも呼ばれている水菜はカロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維の多い緑黄色野菜で、生活習慣病の予防や美肌にも効果があるといわれています。

葉の緑色が鮮やかで葉の先までみずみずしく、株が大きく、茎に傷がなく白くつややかなものが新鮮です。保存は葉先が乾燥しないように新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室で保管するといいでしょ。

作り方

- 1 水菜は食べやすい長さに切り、ニンジンも千切りにし、ラップをして500Wのレンジで1分加熱する。
- 2 ①の野菜を豚バラ肉で巻き、ラップをして500Wのレンジで5分加熱する。
- 3 白ネギをみじん切りにして、Aの材料を混ぜ合わせる。
- 4 ②に③をかける。

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



※令和2年度からのレシピをホームページに掲載しています。

学校や家庭、放課後に毎日60分



楽しく体を動かしましょう



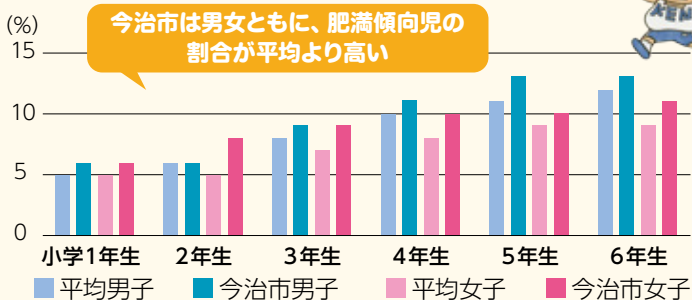
身体活動は、体力アップや生活習慣病予防、

骨の健康・認知機能・メンタルヘルスの向上、肥満改善に効果的です。

こどもの肥満は大人の肥満につながりやすい

令和4年度 肥満傾向児の割合

令和4年度 学校健診情報全体レポート
一般社団法人健康・医療・教育情報評価推進機構より



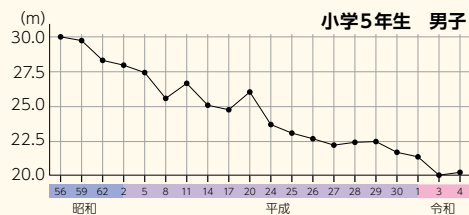
肥満傾向児：性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者
平均：一般社団法人健康・医療・教育情報評価推進機構による136自治体の健診結果の集計値

こどもの体力・運動能力は低下傾向にある

愛媛県小学校5年生の体力(ボール投げ)の年次推移

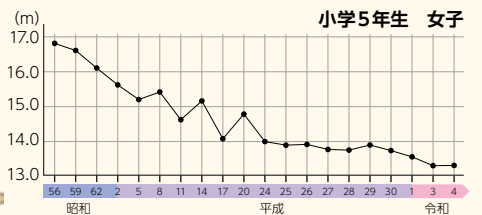
(昭和56年～令和4年)

愛媛県教育委員会保健体育課ホームページより



座りすぎに注意!

座りすぎは、肥満症の増加や体力低下、社会的な行動への不適応、睡眠時間の減少と関連しています。



さまざまな遊びを中心に、

毎日60分以上は楽しく体を動かしましょう!

※散歩・通学・家事のお手伝いなど生活の中でのさまざまな動きを含む

余暇のスクリーンタイムが長くならないようにしましょう!

※スクリーンタイム：テレビ・スマートフォン・ゲーム機などによる映像の視聴時間



お勧めコースを紹介

今治市ウォーキングマップ

今治の魅力を感じながらウォーキングしませんか?



詳しくはこちら

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