簡単ストレッチ＆コンディショニング教室（前期）

簡単なストレッチで気持ちよく全身をほぐしましょう。一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

■**日　時**　5月13日(月)～9月30日(月)
毎週月曜日　19：00～20：00
※持参品については問い合わせください。
■**場　所**　菊間公民館　2階中ホール
■**定　員**　15人（先着順）
■**受講料**　2,000円
■**申込先**　4月1日(月)から電話または菊間地域教育課へ
※申込書は菊間地域教育課に用意しています。
TEL 0898-54-5310
FAX 0898-54-5254

朝ごはん、食べていますか？

朝はバタバタして忙しい、ギリギリの時間まで寝ていたい、ダイエットをしているなどの理由で、朝食を食べていない人もいると思います。

しかし、朝食を抜くことは、健康だけでなく学力や体力にも影響を及ぼします。朝食を食べることで、生活リズムが整い、集中力の欠如やイライラが軽減され、精神的不調も少なくなります。

心身の健康を考え、朝食を食べる習慣を作りましょう！

■**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

バリっと元気

けんこう4コマ漫画劇場 vol.27

ストレス解消

誰かに話をするだけで、気持ちが楽になることがあります。

市民医学講座 NO.229

健やかな皮膚のためにできること

今治市医師会　久保　映子（えいこ）

日常生活の中で「健やかな皮膚」のために、役に立つことをお伝えさせていただきます。食事、睡眠、ストレス対策について考えてみましょう。

①紫外線暴露により発生した活性酸素が、シミの原因になります。活性酸素を除去するためにビタミンCやEを取ることを心がけましょう。②鉄欠乏もシミやニキビの原因となります。レバーや赤身肉の摂取がお勧めです。できれば血液検査でフェリチン値を調べて、鉄欠乏の有無を確認してみましょう。③赤ら顔の人は、血糖値の急激な変動、胃酸不足、胃粘膜萎縮、ピロリ菌感染などの関与が推測される場合もあります。血液検査のABC検査などで胃について調べてみるのも良いと思います。対策としては、良く噛むこと、大根おろし、酢の物、梅干しなどと一緒にタンパク質を取ること、消化酵素を飲むなどが効果的です。④腸内環境も皮膚トラブルに関係しています。まず、便秘にならないように心がけましょう。食物繊維として、海藻、キノコ、野菜などを取り、水を多めに飲みましょう。甘いものは腸内環境の悪化や、血糖値の急激な上昇を招くので要注意です。小麦、乳製品は腸の炎症や粘膜を傷める原因になるので、控えることをお勧めします。⑤睡眠については、成長ホルモンがしっかり分泌されるために、夜11時までには寝るようにしましょう。⑥ストレスは腸の悪玉菌を増やします。ストレスをためないように、好きなことや楽しいことで、自分を癒すことも必要です。オキシトシンというホルモンは、触れ合いや、優しい肌のタッチなどにより、分泌されるホルモンです。心地良いスキンケアによっても分泌されます。自分を愛でて、優しく触れることが美肌へと導きます。

食餌（しょくじ）や栄養に気を付け、自分を大切にすることを忘れず、早寝早起き、適度な運動が、健やかな皮膚のためにできることではないかと思います。

※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。

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

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

■**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
※公費助成は生涯1回のみ
①65歳の方
※接種を受けていない方には、白色の高齢者定期予防接種記録カードを誕生日の週をめどに送りますので、接種の際に持参ください。
②接種日に60～64歳で、身体障害者1級相当の方
※該当者は、健康推進課または各支所へ
※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ります。

健康診査

集団健診はWEBまたはコールセンターで予約ができます！

コールセンター　TEL 0120-489-355
9：00～17：00
（土日祝日、お盆・年末年始を除く）

※**令和６年度の集団健診は４月１日㈪から申し込みが可能です。**
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、６月１日㈯からです。また、がん検診無料クーポン券は５月末ごろ対象者へ個別に郵送予定です。

～30歳代の皆さんへ～
生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行してしまいます。早期発見・早期治療のために若いうちから健診を受けましょう。

4か月児健康相談（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

4月 4日㈭	R5.11.16～R5.11.30生
4月18日㈭	R5.12.1～R5.12.15生

離乳食講習 ※予約制

4月10日㈬	10：30～11：00
4月25日㈭	

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）

4月 9日㈫	R4.9.1～R4.9.30生

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、問い合わせください。

子どもの予防接種

■**持参物**　母子健康手帳、予防接種手帳

ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん予防）ワクチンについて

令和４年４月１日から積極的勧奨が再開されました。対象者へは通知を送付しますので接種を検討ください。

■**接種対象**　小学６年生～高校１年生相当の年齢の女子
■**キャッチアップ接種※対象年齢**
平成９年度生まれから平成19年度生まれの女子
■**キャッチアップ接種実施期間**
令和７年３月31日まで
※キャッチアップ接種…定期接種の期間が過ぎてしまった方の接種機会を確保するため、従来の対象年齢を超えて接種を行うこと

ヒトパピローマウイルスワクチンの接種について

詳しい内容は「広報いまばり」４月号の折り込みチラシ（令和６年度今治市健診カレンダー）、各支所の健診は支所だよりを確認ください。詳しくはホームページを確認ください。

けんしんホームページ

3歳児健康診査（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

4月23日㈫	R2.10.1～R2.10.31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〉3歳児健康診査対象児の保護者（父母のみ）

病態別栄養相談 ※予約制

4月24日㈬	9：20～12：00

内　容　管理栄養士による個別相談

中央保健センターでは、電話相談や窓口相談を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。

いまばり町なかがんサロン（個別相談）
日　時　4月10日㈬　無料
10：00～13：00
場　所　中央図書館　2階応接室
※図書館での開催が中止になった場合は、電話での相談になります。問い合わせ先に連絡ください。

今年度から定例会は、5・8・11・2月の第4土曜日に変更します。

問合先　すまいるの会「東予がん患者と家族の会」
TEL 090-8693-5909（門田）
TEL 090-2782-6211（青野）
※問合先が２人へ変更になりました。

今治保健所
TEL 0898-23-2500㈹
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

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　※予約制（電話申込制）
日　時　4月17日㈬　13：00～15：00
場　所　今治市障害者地域活動支援センターときめき
対　象　精神障がいがある方の家族
内　容　家族相談員による個別相談（秘密は守ります）

食育の日
献立紹介

ミツバのわさび和え

〈1人分〉エネルギー…51キロカロリー　塩分…0.6g

ミツバの香りとワサビの辛味、それぞれの特徴を生かしておいしく減塩しています。

材料（2人分）

	ミツバ	40g
	エノキタケ	100g
	油揚げ	20g
A	だし汁	大さじ1/2
A	薄口しょうゆ	小さじ1
A	ワサビ（練り）	小さじ1/2

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）

作り方

1. ミツバは3センチ幅に切る。エノキタケは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐす。
2. エノキタケを熱湯で1分程ゆでて、ざるですくう。同じ湯でミツバをさっとゆで、水に取る。それぞれ水気を搾る。
3. 油揚げは細切りにし、ざるにのせて熱湯を回しかける。冷めたら水気を搾る。
4. Aを混ぜ合わせ、ミツバ、エノキタケ、油揚げと和える。

今月の食材『ミツバ』

1本の葉柄に、のこぎり形の葉が3枚付くことから「ミツバ」と呼ばれています。春が旬のミツバはシャキシャキとした食感と、すがすがしい香りが特徴で、香味野菜の一種です。薬味として使うほか、お浸しや和え物、揚げ物、鍋料理など幅広い用途で利用できます。天然物は春から夏、水耕栽培は年中店頭に並びます。緑色が鮮やかで、色の濃いものを選びましょう。

■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。

＼受けなきゃ損です／

「けんしん」でオトク

ケンちゃん

今治市健康づくり計画推進キャラクター
コウちゃん

身体の状態がわかってオトク

予防・早期発見
自分の健康状態を正しく把握することが早期の予防や治療に大切です。

医療費節約でオトク

早期の対応で症状の悪化を防ぎ、余計な医療費を減らせます。

手軽に受診できてオトク

特定健診にかかる時間はどのくらいだと思いますか？
（今治市の集団健診の場合）

①1日　②半日　③1時間程度

※正解は右下に記載

元気で安心の生活が送れてオトク

健康寿命を延ばし、自分らしい健やかな生活を送ることにつながります。

春・夏がオススメ

今治市に住民票がある方対象

4月1日(月)から予約開始しています。早めの予約をお願いします！

詳しくは、折り込みの健診カレンダーを確認ください。

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

※ 正解は③　1時間程度（混み具合によりますが、30分～1時間程度）