

～5月12日は看護の日 看護の心をみんなの心に～
ふれあい看護体験（1日看護体験）参加者募集

5月10日(金) 9:30～11:30

- 場 所 フジグラン今治店
- 募集人数 なし 自由参加(申込不要)
- 問合せ 今治看護専門学校 第二看護学科
TEL 0898-22-6545



7月6日(土)※

- 場 所 済生会今治病院 ■募集人数 12人
- 申込先 済生会今治病院 看護部
TEL 0898-47-2500
Eメール y-miyajima@imabari.saiseikai.or.jp

5月11日(土)

- 場 所 今治看護専門学校
- 募集人数 20人
- 申込先 5月7日(火)までに電話かメールで今治看護専門学校 第一看護学科へ
TEL 0898-22-6545
Eメール 1kan@imakan.ac.jp

7月 日程は随時調整(事前に電話連絡)※

- 場 所 愛媛県立今治病院 ■募集人数 2人
- 申込先 愛媛県立今治病院 看護部
TEL 0898-32-7111
Eメール i-rmatsubara@epnh.pref.ehime.jp

5月25日(土)※

- 場 所 済生会今治第二病院
- 募集人数 3人
- 申込先 済生会今治第二病院 看護部
TEL 0898-23-0100
Eメール k-fukumoto@imabari.saiseikai.or.jp

申し込み方法(※印)
 実施の2週間前までに往復はがきまたはメールに「ふれあい看護体験希望」と明記し①住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤学校/学年(職業)⑥電話番号⑦洋服・靴サイズ⑧学生は学校の許可の有無を記入の上、各施設へ ※詳細の時間は各施設に問い合わせください。
 ■主催 公益社団法人愛媛県看護協会
 TEL 089-924-0848
 FAX 089-996-8425

けんこう



熱中症は夏だけではない 早めの対策が大切です



「熱中症は夏に起こるもの」と思っている方が多いのではないのでしょうか？
 実は、4月下旬ごろから発生しています。4月～6月は、気温の変動が大きく汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。夏を迎える前から対策をしていきましょう。

熱中症予防のポイント!

- こまめな水分補給
- 天気予報をチェック
- 日差しを避ける
- 暑い日は頑張りすぎない
- 通気性が良く、脱ぎ着しやすい服装

5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間(5月31日から6月6日)



あなた自身の健康のために、たばこを吸わない人のために
 未来の子どもたちのために、煙のない日をみんなで作くりませんか？

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

なくそう! 望まない受動喫煙

改正された健康増進法により、令和2年4月1日から、望まない受動喫煙を防止する取り組みは「マナーからルール」へと変わっています。



健康診査

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。

集団健診予約はWEB
またはコールセンターへ



WEB予約
(24時間予約可能)



けんしん
ホームページ

月	日	曜日	健診会場	健(検)診科目	特定健診など	大腸がん検診	肺がん検診		胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診		前立腺がん検診	肝炎	腹部超音波検診	骨粗しょう症検診
							X線	CT			マンモ	エコー				
				料金(円)	★	500	700	3,000	1,400	1,200	1,200	2,500	900	無料	2,200	600
6	17	月	中央保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	26	水	富田公民館♥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	27	木	中央保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	30	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	3	水	富田公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	7	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10	水	中央保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11	木	鳥生公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	24	水	JAおちいまばり乃万支店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

コールセンター

TEL 0120-489-355

(9:00~17:00 土日祝日を除く)

★特定健診、つるかめ健診(後期高齢者健診)は無料です。30歳代健診は1,000円です。

♠腹部臓器(肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓)の超音波断面診断です。

♥託児あり(要予約)

~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。

※がん検診無料クーポン券は、5月末ごろ対象の方へ個別に郵送予定です。

※子宮頸がん検診20歳女性・乳がん検診40歳女性・大腸がん検診40歳男女が対象です。(令和6年4月1日現在)

4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
5月 8日(火)	R5.12.16 ~ R5.12.31生
5月 23日(木)	R6.1.1 ~ R6.1.15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)	
5月 14日(火)	R4.10.1 ~ R4.10.31生

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
5月 28日(火)	R2.11.1 ~ R2.11.30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	
5月 22日(火)	10:30~11:00

デイケア ※参加希望の方は中央保健センターへ	
5月 16日(木)	13:30~15:00
内容	散歩 対象 精神障がいのある方
場所	中央保健センター1階 運動指導室
持参物	飲み物、帽子、タオル

こころの健康相談 ※原則1週間前までに予約(定員1~3人)	
5月 24日(金)	13:30~15:30
内容	精神科医による対面相談
対象	うつ、統合失調症、認知症等、こころの病気で悩んでいる本人、家族
場所	中央保健センター 相談室



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。

いまばり町なかががんサロン(個別相談・無料)	
日時	5月8日(火) 10:00~15:00
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。

定例会(無料)	
日時	5月25日(土) 13:30~15:30
場所	総合福祉センター

※定例会が急きよ中止になる場合がありますので、問い合わせ先へ確認の上、お越しく下さい。

■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)

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(毎週火曜日)…無料・匿名(前日16:00までに予約)

難病相談(要予約)	
日時	5月8日(火) 13:00~15:00

生涯を通じた女性の健康相談(要予約)	
日時	5月24日(金) 15:30~16:30
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

春キャベツのミルクスープ



(1人分) エネルギー…130キロカロリー 塩分…0.8g

汁ものは塩分が多くなりがちですが、牛乳のコクと野菜の甘味で減塩でも美味しく食べられます。

材 料 (2人分)	
春キャベツ	80g
タマネギ	40g
コーン	30g
桜エビ(乾燥)	2g
無塩バター	10g
コンソメ顆粒	小さじ1
水	100ml
牛乳	200ml

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 『春キャベツ』

秋に種をまき、春に収穫されます。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。生でも食べやすいですし、加熱して甘みを引き立たせて食べるのもオススメです。胃の粘膜の保護に役立つビタミンUや、コラーゲンの合成、鉄分の吸収をサポートするビタミンCが多く含まれています。

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。タマネギは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、タマネギ、キャベツ、コーンの順に炒める。
- 3 水とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 牛乳を入れて沸騰しないように温める。最後に桜エビを散らして完成。

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



※令和3年度からのレシピをホームページに掲載しています。

市民医学講座 NO.230 乳がんと高濃度乳腺

今治市医師会 居倉 美穂

乳がんを発見し早期治療するために、乳がん検診が40歳以上を対象に行われています。現在の乳がん検診は、乳房を圧迫してX線撮像されるマンモグラフィが主に行われています。なぜマンモグラフィ検診が行われるのか?それは乳がんによる死亡率を低減することが証明されているからです。40歳から74歳までを対象とした研究では、マンモグラフィ検診によって乳がんの死亡率が25%低減したと報告され、このことからマンモグラフィによる乳がん検診が推奨されました。

ただ、その一方でマンモグラフィ検診だけでは乳がんの発見が遅れることがあることも指摘されています。その理由は高濃度乳腺です。高濃度乳腺とは、マンモグラフィで乳腺量が多いために乳腺が高濃度で写ることをいいます。高濃度乳腺

ではX線が通りにくく、正常の乳腺とがんの区別がしにくくなります。例えると雲がかかると月が見えにくくなることに似ています。実際に高濃度乳腺では、乳がん検出の感度は低下することが報告されています。

高濃度乳腺が多い40歳未満には公的マンモグラフィ検診は推奨されていません。それではどうしたらいいのか?マンモグラフィの欠点を補うには、X線を使わない超音波やMRIが有用です。特に超音波は簡便で放射線被曝がないため、施設によっては即日施行することも可能です。

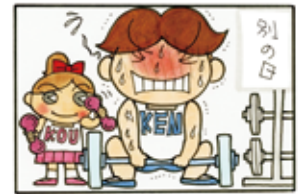
まずは①セルフチェックの継続、②自身の乳腺濃度を知る、③高濃度乳腺で特に症状がある場合は早めに乳腺超音波検査を行う、以上をお願いしたいと思います。

※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。

バリッと元気

NO.28

自分にあった運動をしましょう



無理をするとケガにつながります!
自分の体力にあった運動で健康を維持しましょう。



けんこう
4コマ漫画劇場