

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

- 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
②接種日に60～64歳で心臓、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がある方(身体障害者1級相当)
※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送りますので、接種の際に持参ください。
- 費 用 4,000円

子どもの予防接種

～適切な時期に受けましょう～

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。

- 持参物 母子健康手帳、予防接種手帳



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

ハンセン病元患者家族への補償金制度

～対象となる方々に「補償金」を支給します～

この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずはご相談ください。

- 補償金額 180万円または130万円
※一部同居などの要件あり
■請求期限 令和11年11月21日
■問合先 厚生労働省 補償金担当窓口
TEL 03-3595-2262
(平日 10:00～16:00)



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。

- 日 時 4月21日(月)～9月29日(月) 毎週月曜日
19:00～20:00
※持参物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(火)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あります。
TEL 0898-54-5310
FAX 0898-54-5254

带状疱疹予防接種

今年度から(4月1日～)今後5年間で各年度に以下の年齢になる方を対象として带状疱疹予防接種が実施されます。年度ごとに対象者へ案内状を送付しますので、希望される方は医療機関で接種を行ってください。

- 令和7年度接種対象者(生年月日)

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前

- 接種期間 4月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで
- ワクチンおよび自己負担額 ※どちらか一方のみ接種可
①生ワクチン(ビケン)
4,500円(接種回数1回)
②組換えワクチン(シングリックス)
33,000円(接種回数2回・合計額)
- 問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

健康
コラム

季節の変わり目の体調不良に注意しましょう!

4月になり、心機一転新しいことにチャレンジしたり、新しい環境で頑張ったりする方も多いと思います。

しかし、1日の寒暖差が大きいことや環境の変化から、からだやこころにストレスがかかります。

疲れが取れない

身体がだるい

イライラする

こんなサインに気づいたら、食事や睡眠の改善、リフレッシュなどで早めのセルフケアを心がけましょう!



健康診査

集団健診はWEBとコールセンターで予約が可能です。WEBは右記の二次元バーコードから読み取り予約を行ってください。（24時間予約可能）

令和7年度の集団健診は4月1日から申し込みできます。

特定健診・後期高齢者健診・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月末頃対象者へ個別に郵送予定です。

詳しくはホームページまたは広報（4月号）の折り込みチラシ（令和7年度今治市民健診カレンダー）、各支所の健診については支所だよりを確認ください。

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！

集団健診予約は
WEBまたは
コールセンターへ



コールセンター
TEL 0120-489-355
(9:00～17:00土日祝日を除く)



WEB予約
(24時間予約可能)



けんしん
ホームページ

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 10日(木)	R6.11.16 ～ R6.11.30生
4月 24日(木)	R6.12.1 ～ R6.12.15生

離乳食講習 ※予約制		
日 時	4月 9日(水)	10:30～11:00
	4月 23日(水)	

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 8日(火)	R5.9.1 ～ R5.9.30生

病態別栄養相談 ※予約制		
日 時	4月 16日(水)	9:20～12:00
内 容	管理栄養士による個別相談	

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 22日(火)	R3.10.1 ～ R3.10.31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。対象者は3歳児健康診査対象児の保護者（父母のみ）です。

※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、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たいと思います。

いまばり町なかがんサロン（個別相談・無料）

日 時	4月 9日(水) 10:00～13:00
場 所	中央図書館 2階応接室

※事前の申し込みは必要ありません。治療への不安や、抱えている悩みごとを相談にお越しください。

■問合先

すまいるの会
「東予がん患者と家族の会」
TEL 090-2782-6211（青野）



今治保健所

TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531

エイズ・肝炎の相談および検査…無料・匿名（前日16:00までに予約）

日 時	毎週火曜日（祝日、年末年始の休日を除く）	10:00～11:00
-----	----------------------	-------------

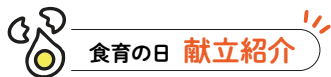
心の問題や精神的な悩み相談…来所相談は要予約（電話相談は随時行っています）

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 16日(水) 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

ブロッコリーのえのきあんかけ

(1人分) エネルギー…39キロカロリー 塩分…0.6g



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

作 り 方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、ニンジン^{とうとう}は短冊切りにして、ゆでる。
- 2 エノキは石づきを取り、長さを3等分に切つてほぐす。
- 3 鍋に①を煮立て、エノキを入れて混ぜながら煮る。火が通れば、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 4 器に①を盛り、③をかける。

とろみをつけることで、あんが食材によくからみ、塩分控えめでもおいしくいただけます。



材 料	
(2人分)	
ブロッコリー	100g
ニンジン	25g
エノキ	50g
だし汁	50ml
A	みりん 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1/4
	塩 小さじ1/6
	片栗粉 小さじ1/2
水	小さじ1

今 月 の 食 材 ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含むアブラナ科の緑黄色野菜です。特にβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、鉄分、葉酸、食物繊維が多く含まれています。

つぼみが密で、濃い緑色のものを選びましょう。また、茎が変色せず、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

- 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)
- 令和4年度からのレシピをホームページに掲載しています。



NO.
241

市民医学講座

足底筋膜炎(足底腱膜炎)

今治市医師会 石丸 雅巳

朝起きた時や運動開始の最初に足をついた時に足裏^{かかと}や踵が痛む、その痛みの原因は足底筋膜炎(足底腱膜炎)かもしれません。

足裏に繰り返し負担のかかるスポーツや長時間立ち仕事をしている人に多く、踵の骨に付着している足裏の筋肉や腱が繰り返し負荷で損傷または炎症を起こし、それが動作時に急に引っ張られることで痛みが出現します。荷重開始時の痛みは運動を続けるうちに徐々に軽減し、長時間になると再び痛みが強くなっていくのも特徴です。X線検査や超音波検査、MRI検査などで診断します。X線検査では踵の骨^{こつぎよく}とげ(骨棘)がよく見られます。

足裏への繰り返す負担が主な原因ですが、扁平足や外反母趾、靴の不適合なども要因となります。急性期の疼痛^{とうつう}には、消炎鎮痛剤の内服や外用剤、局所の安静(運動の休止)、テーピングなどを行い、症状が強い場合には局所注射や体外衝撃波、手術による骨棘切除などを行うことがあります。安静は疼痛を軽減させる治療のひとつですが、動かさない時間が長くなると、筋肉も硬くなり、また運動した時に同様の負担がかかるため再発を繰り返したり長引いてしまうことがあります。その再発予防にはストレッチや筋力訓練などのリハビリテーションが重要であり、また、負荷や衝撃の軽減、扁平足の治療としての足底板やインソールも再発予防に効果があります。

重症化、長期化する前に早めに整形外科を受診しましょう。

※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。