

## 後期高齢者歯科口腔健診

後期高齢者医療保険に加入されている方は、歯科口腔健診を1年に1回無料で受診することができます。  
(実施期間 令和7年6月2日(月)～令和8年2月28日(土)まで)



希望者は、電話または窓口で受診の申し込みが必要です。申し込み後、クーポン券や受診票などが自宅に届きますので、希望する歯科医院に予約の上、受診してください。

ただし、病院に6か月以上入院している方や、障害者支援施設、特別養護老人ホーム、介護保険施設などへ入所している方は対象外です。

また、**通院が難しい方**(介護認定を受けている方、骨折などにより通院が困難な方)は、**訪問による歯科健診が可能**です。

### ■申込・問合先

保険年金課  
TEL 0898-36-1520  
FAX 0898-32-5211(代)  
愛媛県後期高齢者医療広域連合  
TEL 089-911-7739

## 夜間エイズ(HIV抗体)検査・相談 無料・匿名

6月1日から7日まではHIV検査普及週間です。この機会に検査を受けてみませんか。

- 日時 6月3日(火) 18:00～19:00  
※前日の16:00までに電話予約
- 場所 今治保健所 1階  
●検査結果は約30分後にわかります。  
●確認検査が必要な場合は後日  
●定例エイズ検査(予約制)  
毎週火曜日 10:00～11:00  
(祝日・年末年始除く)
- 問合先 今治保健所 感染症対策係  
TEL 0898-23-2500

理解と支援の象徴  
レッドリボン



## 憩いの場「絆の里」

障がいのある方同士で交流する場を開催しています。家族と一緒にの参加もできます。(途中参加・退席可)

### 交流会

- 日時 6月9日(月) 13:00～15:00
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治2階多目的利用室
- 対象 障がいのある方

### 災害時の備えについて

- 日時 6月23日(月) 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2
- 対象 障がいのある方(要申込)
- 問合先 今治市障がい者生活支援センター  
TEL 0898-23-1747 FAX 0898-22-8441

## 膵がん教室

膵がんの特徴や主な症状、治療などを消化器内科医師、臨床心理士がお話します。(語り合いの時間あり)

- 日時 6月26日(木) 10:30～11:30
- 場所 四国がんセンター 暖だん 憩いのひろば
- 参加費 無料(申し込み不要)
- 問合先 四国がんセンター 患者・家族総合支援室 暖だん  
TEL 089-999-1209



四国がんセンター



## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

お口の中の代表的な病気である歯周病は、全身の健康にも影響することが分かってきており、特に糖尿病とは相互に深い関係があるといわれています。また、脳梗塞、心筋梗塞、骨粗しょう症などとの関係も注目されています。歯周病は自覚症状がなく進行することが多いため、毎日の歯みがきや定期的な歯科受診を心がけることが大切です。皆さんもこの週間をきっかけにお口の中から健康になりましょう。

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

## 自転車に乗って健康になろう! 今治市CYCLE FITNESS事業モニター募集

日常的なサイクリングによる健康づくりの効果検証へのモニターを募集します。

- 期間 8月24日(日)から11月16日(日)までの3か月間  
※期間中の講座全7回
- 内容 ①モニター期間中のサイクリング運動の実施  
(1日30分以上・週3回以上)  
②健康状態測定講座  
(8月24日(日)、11月16日(日)の2回)  
③その他講座や、サイクリングツアー  
(2週間に1回程度)
- 対象 上記①の実施、②への参加が可能な方  
(スポーツバイク乗車初心者の方、日頃運動不足を感じている方も歓迎)
- 定員 20人(申込者多数の場合は事業趣旨を勘案して、主催者が選考)
- 参加費 全講座無料  
※期間中、スポーツバイク無償貸与
- 申込先 6月1日(日)から7月31日(木)までに  
ホームページにある申込フォームから
- 問合先 NPO法人シクロツーリズムしまなみ  
TEL・FAX 0898-33-0069



申込フォーム



## 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7年度今治市民健診カレンダー)、またはホームページを確認ください。各支所の健診は支所だよりを確認ください。



健診カレンダー

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 | がん検診 |       | 胃がん検診 | 子宮頸がん検診 | 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   | エネサフ  |       |         | マンモ   | エコー   |         |    |         |          |
|   |    |    |              | 料金(円)   | ★      | 500    | 700  | 1,300 | 1,400 | 1,200   | 1,200 | 2,500 | 900     | 無料 | 2,200   | 600      |
| 7 | 24 | 木  | JAおちいまばり乃万支店 |         | ○      | ○      | ○    | ○     | ○     | ○       | ○     |       | ○       | ○  | ○       | ○        |
|   | 31 | 木  | 中央保健センター     |         | ○      | ○      | ○    | ○     | ○     |         |       |       | ○       | ○  | ○       | ○        |

★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)の超音波検査です。

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

## ～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)

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 6月 5日(木)  | R7.1.16 ~ R7.1.31生 |
| 6月 19日(木) | R7.2.1 ~ R7.2.15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)

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 6月 10日(火) | R5.11.1 ~ R5.11.30生 |
|-----------|---------------------|

## 3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 6月 24日(火) | R3.12.1 ~ R3.12.31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。

## 離乳食講習 ※予約制

| 日 時 | 6月 12日(木)<br>6月 26日(木) | 10:30~11:10 |
|-----|------------------------|-------------|
|-----|------------------------|-------------|

## ひまわりの会 中央保健センター 1階運動指導室

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 6月 20日(金) 13:30~15:00 |
| 内 容 | 座談会など                 |
| 対 象 | ダウン症の子どもとその保護者        |

## 家族教室 中央保健センター 1階運動指導室

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 6月 19日(木) 13:30~15:00 |
| テーマ | ～お薬に関すること～座談会         |

## 病態別栄養相談 ※予約制

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 日 時 | 6月 18日(水) 9:20~12:00 |
| テーマ | 管理栄養士による個別相談         |

## 生活習慣病予防栄養教室 ※予約制(参加費550円)

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 日 時 | 6月 20日(金) 10:00~12:30         |
| テーマ | ～脂質バランスを整えよう～「脂質異常症予防の食事について」 |

※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 | 6月 11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・肝炎相談・血液検査…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 |
|-----|----------------------|-------------|

## 難病相談(要予約)

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 6月 11日(水) 13:00~15:00 |
|-----|-----------------------|

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 6月 18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

## スナップえんどうとパプリカの タルタルディップ添え

〈1人分〉エネルギー…137キロカロリー 塩分…0.4g



材 料  
(2人分)

スナップえんどう …… 100g  
(中さや12本)  
パプリカ(赤・黄) …… 各40g  
マヨネーズ …… 大さじ2  
キュウリ …… 10g  
A らっきょう甘酢漬 …… 10g(3個)  
牛乳 …… 小さじ1  
黒こしょう …… 少々

### 作 り 方

- ① スナップえんどうは、へたと筋を取り、ゆでる。
- ② パプリカは縦半分にし、へたと種を取る。1センチ幅に切り、さっとゆでる。
- ③ マヨネーズにみじん切りにしたキュウリと、らっきょう、牛乳を混ぜ合わせ、上に黒こしょうをふる。
- ④ 皿にスナップえんどうとパプリカを並べ、③を添える。

らっきょうがアクセントになり、さっぱりとした味わいで、塩分量が少なくてもおいしくいただけます。



### 今 月 の 食 材 スナップえんどう

スナップえんどうは、シャキシャキした食感と甘みが特徴の緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を強くする作用や抗酸化作用があるといわれているβ-カロテンのほかビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

さやがふっくらとしていてハリがあり、へたは鮮やかな緑色のものを選びましょう。

■ 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5年度からのレシピをホームページに掲載しています。



NO.  
243

## 市民医学講座

### 咳が続くときには 一原因を調べ、適切な対応を—

今治市医師会 加藤 文陽

「風邪かな?」と思っていた咳が、なかなか治らない。そんな経験はありませんか?最近、マイコプラズマや溶連菌、百日咳など、さまざまな感染症が流行しています。これらは原因によって治療薬が異なるため、正確な診断と対応がとても重要です。

咳が続くと、夜に眠れない、会話や仕事がつらい、人前で気を遣うなど、生活の質(QOL)にも大きな影響を及ぼします。たとえ軽い風邪と思って

も、長引く咳は体にも心にも負担となります。

咳の原因には、感染症のほかに気管支喘息や咳喘息、睡眠時無呼吸症候群、副鼻腔気管支症候群(SBS)、胃食道逆流症など、さまざまな病気が潜んでいます。特に8週間以上続く「慢性咳嗽」<sup>まんせいがいそう</sup>では、こうした疾患の鑑別が必要です。

診察や問診に加え、必要に応じて適切な検査を行うことで、原因を正しく見極め、より良い治療につなげることができます。また、喫煙は気道の炎症や、咳の悪化の大きな要因です。禁煙は呼吸器の健康を守るための重要な一歩です。

咳が長引くとき、「そのうち治るだろう」と放置せず、まずかかりつけの先生に相談してみてください。早めの対応が、快方への第一歩になります。

※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。