

7～8月 愛の血液助け合い運動

輸血などに使われる血液製剤は献血で提供された血液から作られます。皆さんの協力をお願いします。

- 日時 7月1日(火) 10:00～12:00
- 場所 市民会館前
- 対象 18歳以上で体重50キログラム以上の方
(男性は17歳以上)
- 問合せ ●献血について/愛媛県赤十字血液センター
TEL 089-973-0700
FAX 089-971-3478
- 愛の血液助け合い運動について/愛媛県庁業務衛生課
TEL 089-912-2391
FAX 089-912-2389

令和7年度 医師による健康教育

- 日時 7月23日(水) 14:00～15:00
- 場所 中央保健センター
- 内容 脂質異常症について
- 講師 高山 朗子氏(高山内科病院)
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込先 申込フォームから(要予約)または
電話で健康推進課へ
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



申込フォーム

第2回 健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

- 日時 7月17日(木) 10:00～13:00
- 場所 平野みらい薬局 2階
- 内容 認知症予防の食事についてのお話し、調理実習、試食
- 定員 8人(先着順) ※要事前申込
- 参加費 600円
- 申込先 平野みらい薬局
TEL 0898-23-4466
※マスクの着用をお願いします。

医師から学ぼう! 胃がん

胃がんの特徴や主な症状、治療などについてのお話です。

- 日時 7月25日(金) 10:30～11:30
- 場所 四国がんセンター 暖だん 憩いのひろば
- 講師 仁科 智裕先生
(四国がんセンター 消化器内科医師)
- 参加費 無料(申込不要)
- 問合せ 四国がんセンター
TEL 089-999-1209
※マスクの着用をお願いします。



医師から学ぼう
胃がん

男性介護者のつどい ～よこならびの会～

講師による講話と、男性介護者同士の意見交換を行う会です。介護への思いや不安をみんなで話してみませんか。

- 日時 ①7月23日(水) ②10月23日(木)
14:30～16:15 ※日付が変更になりました。
- 場所 総合福祉センター愛らんど今治 1階喫茶コーナー
- 講師 藤田 英樹氏(今治明德短期大学 講師)
- 対象 男性介護者
- 定員 10人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込先 今治市社会福祉協議会
TEL 0898-22-6063

献血のお願い

400ミリリットル献血に協力をお願いします。本人確認のため、身分証明書の提示をお願いする場合があります。

- 日時 7月27日(日) 10:00～16:00
- 場所 フジグラン今治
- 問合せ 今治くるしまライオンズクラブ
TEL 0898-25-2930



予約申込

健康
コラム



7月28日 日本肝炎デー
肝炎週間

肝臓は「沈黙の臓器」といわれています。ウイルス性肝炎は、自覚症状がないまま病気に進行する恐れがあります。ウイルスに感染しているかどうかは検査を受けないとわかりません。もし、肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を行うことで、肝炎を治癒し、あるいは肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。自分自身の健康に目を向け、症状がなくても必ず一度は検査を受けるようにしましょう。

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

NEWS

赤十字活動資金 ご協力のお礼

今年も赤十字活動資金へ協力をいただき、誠にありがとうございました。皆さんから寄せられた活動資金は、社会福祉事業等の活動に活用させていただきます。今後もご協力のほどよろしくお願いいたします。

■問合せ 日本赤十字社今治市地区(福祉政策課内)
TEL 0898-36-1525

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

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。

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		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	エネサプ			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
8	25	月	中央保健センター		○	○	○	○	○				○	○	○	○
	31	日	総合福祉センター		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	2	火	桜井公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	9	火	清水公民館		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13	土	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。

4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

7月 3日(木)	R7.2.16 ~ R7.2.28生
7月 17日(木)	R7.3.1 ~ R7.3.15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)

7月 8日(火)	R5.12.1 ~ R5.12.31生
----------	---------------------

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

7月 29日(火)	R4.1.1 ~ R4.1.31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	7月 10日(木)	10:30~11:10
	7月 24日(木)	

病態別栄養相談 ※予約制

日 時	7月 16日(水)	9:20~12:00
テーマ	管理栄養士による個別相談	

デイケア

日 時	7月 17日(木)	13:30~15:00
場 所	中央保健センター 1階運動指導室	
テーマ	作品作り(折り紙・書道など)	
対 象	精神障がいのある方	
持参物	飲み物	

※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ましょう。

いまばり町なかがんサロン(個別相談・無料)

日 時	7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
-----	----------------------	-------------

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)

済生会今治病院

総合医療支援室
TEL 0898-47-6048

済生会今治病院は、国から地域がん診療連携拠点病院の指定を受けており、がん患者さんとご家族のための「がん患者・家族サロンなでこサロン」や「個別就労相談」を定期的に行っています。

■お問い合わせ ●平 日 8:30~17:00
●土曜日 8:30~12:30(第2・第4土曜日除く)

開催予定日など
詳しくはこちらから



食育の日 献立紹介

ナスとトマトの焼きカプレーゼ風

(1人分) エネルギー…100キロカロリー 塩分…0.5g



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

作り方

- ① ナスは1センチ幅の輪切りにし、ケチャップを薄く表面に塗る。トマトとモッツアレラチーズも1センチ幅の半月切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のナス・トマト・チーズの順に重ねて並べていく。
- ③ ふたをして弱火～中火で約10分蒸し焼きにする。
- ④ 蒸し焼きができれば、バジル(またはパセリのみじん切り)を散らす。

トマトのうまみとチーズのコクで、調味料が少なくても満足感が得られます。



材料

(2人分)

長ナス …………… 1/2本(約60g)
トマト …………… 1/2個(約100g)
モッツアレラチーズ …………… 50g
トマトケチャップ …………… 小さじ1/2
オリーブ油 …………… 小さじ1/2
バジル(またはパセリ) …………… お好みで

今月の食材 ナス

ナスはほとんどが水分の野菜ですが、カリウムやビタミンC、B1などが含まれています。また、紫色の皮には、ナスニンという抗酸化成分が含まれ、ガン予防のほか、動脈硬化や高血圧を予防する作用があるといわれています。

ヘタの切り口が変色しておらず、皮にハリ・ツヤがあるもの、持った時に重みを感じるものを選びましょう。夏場是一つずつラップや新聞紙に包み、立てて野菜室に保存します。

- 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.
244

市民医学講座

便秘の話

今治市医師会 赤坂 秀司

今般、平均寿命の延長やストレスに満ちた生活、食生活の変化などにより、便秘の症状をお持ちの方が増えています。一般的には「1日1回、朝食後にいきまず排便」が理想的といわれていますが、実際には排便回数や時間に不満がある方が多いのではないのでしょうか。一言で「便秘」といってもいろいろなタイプがあります。最も多いタイプは「機能性便秘」で大腸や直腸・肛門の動きが乱れる結果起こります。またその中には大腸を動かす筋肉が緩んで起こる「弛緩性便秘」、大腸の動きに連続性がなく便の通過に時間がかかりすぎて起こる「痙攣性便秘」、更に通常直腸まで運ばれて

きた便が肛門括約筋を緩めるセンサーに働き排便が起こるのですが、その感度が鈍り便秘になる「直腸性便秘」などがあります。加えて他にも薬剤性や器質性便秘(癌や腸閉塞など)のタイプもあります。現在はそれぞれのタイプによりいろいろな治療薬や治療法が開発されていますので、個々のタイプにあった薬剤や治療を適切に受けて快便生活を送りましょう。

最後に少し面白い話をします。地球上に哺乳類は約6,000種類いるといわれています。その中で測定可能な哺乳類の排便時間を測定すると、なんと身体の大きさにかかわらず12秒±7秒だそうです。おそらく無防備な時間をできるだけ短くし、天敵からの攻撃を避けるための習性だと思われます。今後いつの日にか人間にも天敵が現れれば便秘も解消するかも…。

※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。