

ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん) 予防ワクチン接種

小学6年生から高校1年生相当の女子を対象に、子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの無料接種を実施しています。高校1年生(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)は無料接種期間の最終年度にあたります。

令和8年3月末を過ぎると有料(任意接種)となりますのでご注意ください。接種は合計2～3回で、完了するまでに約6か月かかるため、接種を希望する方は、今年の9月末までに接種を開始することを検討ください。

接種に当たっては、ワクチンの有効性や副反応などのリスクについて、理解した上で受けてください。

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



ホームページ

80歳以上で20本以上の歯を保っている方募集

～令和7年度「元氣歯つらつコンクール」～

- 対象 4つの要件を満たす方
- ①令和7年4月1日現在、満80歳以上の方
 - ②しっかり噛める自分の歯(天然の歯)が20本以上ある方
 - ③「元氣歯つらつコンクール」の受賞経験(入賞含む)がない方
 - ④口腔審査に参加できる健康状態の方
- 申込先 8月6日(水)までに今治保健所へ
TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531
※詳しくは申込後に保健所より連絡します。

令和7年度 医師による健康教育

- 日時 8月13日(水) 14:00～15:00
■場所 中央保健センター 1階運動指導室
■テーマ 歯の健康について
■講師 荒木 大介先生(あらき歯科)
■定員 40人(先着順)
■参加費 無料
■申込先 電話または申込フォームから(要予約)
健康推進課
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



申込フォーム

子どもの身体とこころの相談

小児科医による個別相談を実施します(診察はありません)。

- 日時 8月23日(土) 14:00～15:00
■場所 子育てひろばハピ
(イオンモール今治新都市 1階)
■相談医 青井 努先生(あおい小児科)
■対象 0歳から就学前までの子ども
■定員 5組程度(要申込)



申し込みはこちら

子どもの歯の相談

歯科医による個別相談を実施します(診察はありません)。

- 日時 8月28日(木) 14:00～15:00
■場所 子育てひろばハピ
(イオンモール今治新都市 1階)
■相談医 山内 誓先生(山内歯科)
■対象 0歳から就学前までの子ども
■定員 5組程度(要申込)



申し込みはこちら

- 問合先 子育てひろばハピ
TEL 0898-24-2951

病院お仕事体験会

～病院のお仕事にチャレンジしよう!～

看護師・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・管理栄養士・リハビリ療法士など専門職の仕事を体験してもらいながら、業務内容の説明や、進路相談を行います。

- 日時 9月13日(土)
10:00～15:00(最終受付14:30)
■場所 イオンモール今治新都市 1階きらめきコート
■対象 小学生以上のお子さんと保護者
■参加費 無料(申込不要)
■問合先 済生会今治病院 総合医療支援室
TEL 0898-47-6048

家族介護教室

ご家族がオムツを必要になった時、少しでも気持ち良くオムツ利用できるように学びませんか?(要申込)

- 日時・場所 9月16日(火)
①今治公民館 10:00～11:30
②常盤公民館 13:30～15:00
10月10日(金)
③日吉公民館 10:00～11:30
④近見公民館 13:30～15:00
■対象 市内在住の家族介護されている方、興味のある方
■申込先 今治市地域包括支援センター日吉・近見
TEL 0898-22-7960



熱中症に注意



熱中症とは暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、死に至る場合もあります。

原因

- 環境…気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- 身体…高齢者、乳幼児、寝不足、低栄養状態など
- 行動…長時間の屋外作業、激しい運動、慣れない運動など

クールスポットをチェック★

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

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

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



クールスポット

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
				料金(円)	★	500	700			エネサフ X線	マンモ エコー				
9	19	金	中央保健センター♥		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	21	日	総合福祉センター		○	○						○	○		○
10	1	水	中央保健センター		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	4	土	総合福祉センター		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	7	火	清水公民館		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	15	水	桜井公民館		○	○	○	○	○	○		○	○	○	

★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。

♥レディースデー 託児有り(要予約)

4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

8月 6日(水)	R7.3.16 ~ R7.3.31生
8月 21日(木)	R7.4.1 ~ R7.4.15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)

8月 19日(火)	R6.1.1 ~ R6.1.31生
-----------	-------------------

医師による子育て個別相談 ※予約制

8月 28日(木)、9月 11日(木)	詳しくはホームページ参照
---------------------	--------------

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

8月 26日(火)	R4.2.1 ~ R4.2.28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	8月 13日(水)	8月 27日(水)
	10:30~11:10	10:30~11:10

※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。

定例会(年4回開催)

日 時	8月 23日(土) 13:30~15:30
場 所	総合福祉センター 愛らんど今治1階会議室

※がん治療についての勉強会や、講演会、会員同士のおしゃべりなどで情報交換をしています。申し込みは不要ですので、お気軽に参加ください。

■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」を定期的に実施しています。

■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 8月 20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

キュウリの香味あえ

〈1人分〉エネルギー…55キロカロリー 塩分…0.8g



材 料

(2人分)

キュウリ	1本(100g)
エノキ	40g
ささみ	1本(50g)
ミョウガ	1本(15g)
料理酒	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
A ワサビ	1センチ程度(お好み)
米酢	小さじ1

作 り 方

- 1 キュウリとミョウガは千切りにする。エノキは石づきをとり食べやすい長さに切る。
- 2 ささみとエノキを耐熱容器に入れ、酒をふり、ふわっとラップをかけて電子レンジで加熱する。(加熱目安:ささみ1本あたり600Wで2分30秒)
※加熱時間はお使いの機器により調整してください。
- 3 加熱したささみをフォークで割いて粗熱をとっておく。
- 4 別の容器にAの調味料を入れて混ぜ、①～③を加えてさっと和える。

ワサビの辛みとミョウガの香りで、調味料が少なくてもおいしくいただけます。冷ややっこや、そうめんのトッピングにも良いです☆



今 月 の 食 材 キュウリ

ビタミンC、β-カロテン、カリウムなどを含みます。かたが張り、太さが均一で重みのあるものがおいしいです。乾燥と低温が苦手なため、ぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて保存しましょう。

- 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.
245

市民医学講座

糖尿病と歯周病の関係について

今治市医師会 今岡 大也

糖尿病と歯周病、一見、関係のなさそうなこれら二つの疾患が実は密接に関連していることをご存知でしょうか。

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症のほか、心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな合併症を引き起こすことが知られています。一方、歯周病とは、炎症によって歯を支えている歯茎や骨といった歯周組織が破壊される病気です。歯周病では、グラム陰性菌をはじめとした複数の細菌が歯と歯茎の隙間などで繁殖し、それらの菌から出る有害物質が歯周組織に炎症を起こすのです。また、この歯周病菌が血液中に流れ込み、血糖管理に重要なインスリンというホルモンの働きを邪魔すると考えられています。

近年、研究が進み、糖尿病があると歯周病の進行が促進されること、進行・重症化した歯周病が糖尿病の血糖管理に悪影響を与えることがわかってきました。お互いが悪さをし合う関係といえます。そのため歯周病の治療を行うことで糖尿病の状態が改善するケースも見られるようになりました。ヘモグロビンA1cと呼ばれる糖尿病の検査値でいうと、歯周病を治療することにより平均で0.4%改善するといわれています。

日本人の40歳以上の約8割が歯周病に罹っているといわれ、生活習慣病の一つとも考えられています。したがって糖尿病を治療中の方はもちろん、糖尿病をお持ちでない方も、歯周病がないかどうか歯科診察を受け、あればその治療をするとともに再発予防に努めることが大切です。かかりつけ歯科医を定期受診することをお勧めします。

※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。