ストレスサインに気づきましょう
心当たりはありませんか？

からだのサイン
- □疲れやすい・だるい
- □眠れない・食欲がない
- □頭が痛い・重い
- □肩や首がこる

こころのサイン
- □ゆううつな気分が続く
- □やる気が出ない
- □イライラする
- □物事に集中できない

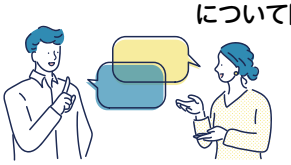
行動のサイン
- □外出が減った
- □仕事を休みがちになる
- □人との交流が減った
- □お酒の量が増えた

かけがえのない命をみんなで守りましょう

9月10日～16日は自殺予防週間です。
「誰も自殺に追い込まれることのない今治市」を目指して自殺予防に取り組んでいます。

周りの人が気づきやすい変化
- □表情が暗くなった
- □ぼんやりしていることが多い
- □感情の変化が激しくなった
- □ミスや物忘れが増えた

こころの病気は、自分では気づきにくい場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面で支障が出たりしている場合は、体調などについて聞いてみましょう。



今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進キャラクター ケンちゃんコウちゃん

話す　休む　相談する

サインに気づいたら…
適切な休息をとり、早めに専門機関に相談しましょう。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。

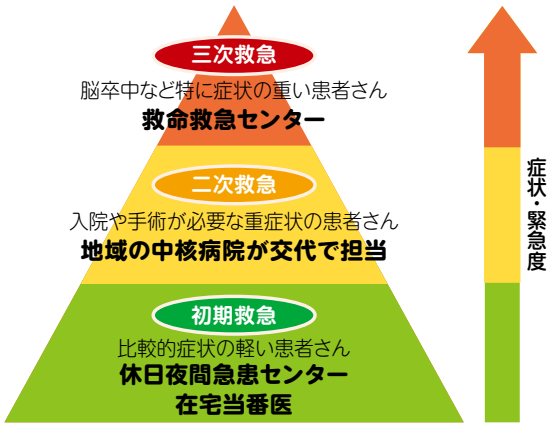
相談先一覧

いまばり こころ健康ナビ

みんなで守る地域の救急医療　救急医療は緊急的な医療です

近年、休日や夜間に二次救急医療機関に軽症の患者さんが集中しています。このため、医師への負担や、安易な救急車の呼び出しによる救急出動件数が増え、重症の患者さんの搬送に困るケースの増加や救急現場への到着時間も長くなる傾向にあります。

状況に応じた救急医療機関役割分担



愛媛県の救急医療体制

●普段からの3つの心がけ

①日ごろから「かかりつけ医」を持ちましょう。
②健康診断や検診などで、病気の予防や早期発見に努めましょう。
③家庭で病気やけがに備えて、薬や初歩的な治療材料（ガーゼや包帯など）を常備しましょう。

●受診にあたっての3つの心掛け

①なるべく通常の診療時間内に受診しましょう。救急医療は緊急事態への対応のため、医療スタッフが限られています。通常の診療時間の方が、診療体制が整っています。
②救急車はタクシーではありません。また、優先して診療されるとは限りません。症状によっては、受付順となることもあります。
③休日で比較的症状の軽い方は、在宅当番医を受診しましょう。

休日や夜間、どの病院に行けばよいか分からない場合
- えひめ医療情報ネットホームページ
- 広報いまばり
- 消防署の音声案内サービス
  TEL 0898-32-3300

えひめ医療情報ネット

お子さんの急な病気やけがの場合
- こどもの救急ホームページ
- 子ども医療電話相談
  TEL #8000
  （18:00～翌8:00）

こどもの救急

症状は軽いけど、どうすれば…
- えひめ救急電話相談
  TEL #7119（24時間）

えひめ救急電話相談

■救急医療について　健康推進課
TEL 0898-36-1533　FAX 0898-32-5511

■救急搬送について　消防本部
TEL 0898-32-6666㈹　FAX 0898-32-0119㈹

令和7年度　今治市総合防災訓練 9.27(土) 9:00～11:30

上浦小学校、大三島中学校、自主防災会、消防、警察、自衛隊などが参加して、避難所開設、孤立対策、水難救助、火災防ぎょ訓練などを実施します。

各機関の特殊車両の展示や体験コーナー、カレーなどの炊き出しも予定しています。

▲令和5年度に開催された訓練の様子（国分小学校）

メイン会場 **上浦多々羅スポーツ公園多目的グラウンド**

孤立対策訓練、水難救助訓練、物資輸送訓練、ライフライン復旧訓練、救出・救護訓練　など

サブ会場 **しまなみドーム体育館、ドーム前駐車場**

避難所開設訓練、各種展示・体験、カレーや防災保存食の炊き出し　など

※スポーツ公園南側に駐車場を用意しています。訓練当日は、会場周辺において、大型車両の通行、ヘリコプターの飛行による騒音、近海での船舶の航行などご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■問合先　防災危機管理課
TEL 0898-36-1558
FAX 0898-32-2765

お住まいの地域は安全ですか?

ハザードマップの確認はこちらから▶

今治市防災情報ポータル　検索

救急の日フェア 9.6(土) 13:00～15:00（荒天中止）

9月9日「救急の日」にちなみ、「救急の日」フェアを開催します。今年はFC今治がやってくる!!

心肺蘇生法や、消防車両の展示など大人からお子さんまで楽しめるイベントとなっています。みんなで救急について理解を深めましょう。

■場　所　ワールドプラザ　カーニバル広場
■内　容　●心肺蘇生法 ●AED実技体験
●水消火器体験 ●煙体験ハウス
●救急車・消防車の展示 ●シュートスピード
※イベント内容は変更になることがあります。

■問合先　消防本部　警防課　TEL 0898-32-2779
Eメール shoubou2@imabari-city.jp

救命講習LINE受付開始

9月1日(月)から救命講習の申込がLINE公式アカウントからとなります。24時間いつでも申し込みができ、申込書の提出は不要です。また、受講後はLINE上でデジタル修了証を発行します。詳細はホームページを確認ください。

アカウント名
救命講習のご案内@今治市消防本部

友だち登録よろしくお願いします!
(9月1日以降)

防災クッキング講座

災害に役立つ「パッククッキング」に挑戦しませんか。

■日　時　10月4日(土)　10:00～12:00
■場　所　今治明徳短期大学　第2調理実習室
■講　師　大西　望氏（今治明徳短期大学講師）ほか
■対　象　小学4年生以上（小学生は要保護者同伴）
大人のみの参加可
■定　員　20人　※抽選
■参加費　無料
■申込先　9月3日(水)から12日(金)までに申込フォームから
■問合先　市民参画課
TEL 0898-36-1521
FAX 0898-32-5211(代)

詳しくはこちら

医師から学ぼう　～乳がん～

■**日　時**　9月10日㈬　10:30～11:30
■**場　所**　四国がんセンター　暖だん　憩いのひろば
■**内　容**　乳がんの特徴や症状、治療などのお話
■**講　師**　高畠　大典氏
（四国がんセンター　乳腺科医長）
■**参加費**　無料（申込不要）
■**問合先**　四国がんセンター　患者・家族総合支援室
TEL 089-999-1209

詳しくはこちら

第16回　人工内耳相談会in今治

補聴器では聞こえにくい方へ

30デシベルの聞こえを取り戻しませんか?

■**日　時**　9月21日㈰　13:00～16:30
■**場　所**　今治地域地場産業振興センター
■**内　容**　●耳鼻科医や言語聴覚士のお話や個別相談
●装用者の体験談　など
■**主催者**　愛媛県難聴者連合会「みみの会」
■**参加費**　無料
■**問合先**　鷹の子病院でんでんむし教室
TEL・FAX 089-993-5489

今治市在宅医療・介護連携講演会

医療だけじゃない“まち”づくり
～みんなで支える最後のとき～

■**日　時**　9月14日㈰　13:30～15:00（受付13:00～）
■**場　所**　総合福祉センター　愛らんど今治4階
■**講　師**　岡原　仁志氏（おげんきクリニック院長）
■**定　員**　150人（事前予約制・先着順）
■**参加費**　無料
■**申込先**　9月10日㈬までに申し込みフォームまたは
介護保険課へ
TEL 0898-36-1528
FAX 0898-34-5077

申込フォーム

簡単ストレッチ&コンディショニング教室（後期）

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**　10月6日㈪～令和8年3月23日㈪
毎週月曜日　19:00～20:00
※持参品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**　9月1日㈪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

第3回　健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

■**日　時**　9月16日㈫　10:00～13:00
■**場　所**　平野みらい薬局　2階
■**内　容**　骨を丈夫にする食事についてのお話
調理実習、試食
■**定　員**　8人（先着順）
■**参加費**　600円（要事前申込）
■**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。

脳活性化教室

体を整えて、頭を使って、心を動かして認知症予防しましょう。

■**日　時**　10月から12月の第1・第3金曜日（全6回）
10:00～11:30
■**場　所**　日高公民館
■**定　員**　20人
■**参加費**　無料
■**申込先**　9月20日㈯までに
今治市地域包括支援センター西・南へ
TEL 0898-33-7861

詳しくはこちら

令和7年度　医師による健康教育

■**日　時**　9月19日㈮　14:00～15:00
■**場　所**　中央公民館　2階第1会議室
■**テーマ**　パーキンソン病について
■**講　師**　医師　野元　正弘氏（済生会今治病院）
■**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

健康コラム　9月20日 子どもの成長啓発デー

～成長曲線を活用しよう!～

子どもの身長や体重を成長曲線に記録することで、普段気づかない健康上の問題が見つかることもあります。保健センターでも身長・体重を測ることができますので、ご希望の方は問い合わせください。

母子健康手帳の成長曲線を活用し、子どもの健やかな成長を見守っていきましょう。気になることがあればかかりつけ医へ相談しましょう。

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

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）

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	肝炎ウイルス検診	腹部超音波検診♠	骨粗しょう症検診
							X線	エネサブ			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
10	16	木	JAおちいまばり日高支店		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	17	金	中央保健センター♥		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	21	火	富田公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	22	水	富田公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	24	金	鳥生公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	28	火	国分公民館		○	○	○	○					○	○		
	29	水	国分公民館		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	31	金	中央保健センター♥		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
11	7	金	JAおちいまばり乃万支店		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

★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。

♥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）

9月　4日㈭	R7.4.16 ～ R7.4.30生
9月　18日㈭	R7.5.1 ～ R7.5.15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）

9月　9日㈫	R6.2.1 ～ R6.2.28生

3歳児健康診査

（個人通知あり、各支所は別の日に実施）

9月　30日㈫	R4.3.1 ～ R4.3.31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。

ひまわりの会

中央保健センター　1階運動指導室

日　時	9月　12日㈮　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

離乳食講習

※予約制

日　時	9月　10日㈬	10:30～11:10
	9月　25日㈭	

病態別栄養相談

※予約制

日　時	9月　17日㈬　9:20～12:00
テーマ	管理栄養士による個別相談

家族教室

日　時	9月　25日㈭　13:30～15:00
テーマ	精神疾患との向き合い方、家族のかかわり方について（座談会）

こころの健康相談

※原則、1週間前までの予約制

日　時	9月　26日㈮　13:30～15:30
場　所	中央保健センター　相談室
テーマ	精神科医による対面相談
対　象	うつ、統合失調症、認知症など　こころの病気で悩んでいる本人、家族

※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	9月　10日㈬　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㈹
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	9月　10日㈬　13:00～15:00

生涯を通じた女性の健康相談（要予約）

日　時	9月　26日㈮　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）

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・家族サロンなでしこサロン」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

食育の日 献立紹介

舞茸とズッキーニの梅肉炒め

〈1人分〉エネルギー…45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. 舞茸は手でさいてほぐし、長ネギは斜め切り、ズッキーニは1センチの幅で輪切りにする。
2. 梅干しは種を除いて包丁で叩き、Aの調味料と混ぜておく。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、ズッキーニを入れ、両面に焼き目をつける。舞茸と長ネギを加えて火が通るまで炒める。
4. ②を加えてからめ、全体になじんだら火を止め器に盛る。

梅干しを使用して味にインパクトを出すことで、他の調味料を減らして減塩することができます。

材料（2人分）

- 舞茸……60g
- ズッキーニ……60g
- 長ネギ……60g
- 梅干し（8%塩分）……7g
  ※中1個（種を含めて10g目安）
- ごま油……小さじ1/2
- A 濃口しょうゆ……小さじ1/2
- A みりん……小さじ1/2

今月の食材 舞茸

舞茸は、「見つけると舞うほどうれしい」というのが名の由来といわれています。歯ごたえと独特の香り、うまみで人気のキノコですが、ビタミン・ミネラルも豊富に含んでいます。

肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるようなものが新鮮です。

■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. 246

市民医学講座

こどもの咳と喘息（気管支喘息）

今治市医師会　松浦　健治

咳は小児科外来では日常的な主訴（しゅそ）です。その咳の原因のほとんどは「かぜ（感冒、上気道炎など）」によるもので、次に多いのが喘息（気管支喘息）です。しかし、両者の咳を見分けることは不可能です。なぜなら、「かぜ」と「喘息」は合併することがよくあるからです。小児科医はこの喘息というワードをおいそれと使いません。そのため「気管が弱い」あるいは、「喘息の気がある」といった表現をよく使用します。

気管支喘息とは口や鼻から肺へつながる気道にアレルギー性の炎症を起こし、気道が狭くなることで咳がひどくなったり、呼吸が苦しくなったりする病気です。喘息は遺伝、個人の体質や環境要因（ウイルス、アレルゲン、タバコの煙、大気汚染など）が組み合わさって発症します。

検査にはおもに血液検査（アレルギー検査）、呼気中一酸化窒素濃度測定（FeNO）、呼吸機能検査などがあります。小学校高学年以上であれば検査は可能ですが、低学年未満では血液検査以外の検査は非常に難しいです。また、こどもの喘息は喘鳴（ぜんめい）（ゴロゴロ、ゼーゼー）を伴わないことも多いため問診が非常に重要になります。喘息の咳の特徴は咳症状が長引いたり、咳が良くなったり悪くなったりを繰り返したり、日中・昼間に咳はあまり出ず寝入りばなや朝方に多いなどです。しかし、問診や症状、さらには検査でも喘息とはっきり診断できないこともよくあります。そういった咳の場合には、喘息の治療を行ってみて、その治療に対する反応から喘息と診断することもあります。

一昔前の小児喘息は重症度が高く死亡率も高い病気でした。しかし、2000年代に入りステロイド吸入が小児喘息の標準的な治療になると重症患者さんが一気に減り、現在では喘息で亡くなる児はほとんどいなくなりました。今でも小児喘息の標準的な治療は抗アレルギー剤の内服、そしてステロイド吸入（幼小児ではネブライザーやスペーサーを使用）の二本柱となっています。これらにより症状のコントロールがしやすくなりました。

長引く咳があるようならまずはかかりつけの小児科医に相談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。