

## 介護予防講演会

タオル一本持ってみんなで集まりましょう。いつまでも元気でバリッと動ける体づくりのヒントをお伝えします。

- 日時 10月8日(水) 13:30~16:00
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治4階
- 講師 今治タオル体操愛好会
- 参加費 無料
- 申込先 10月6日(月) 17:15までに介護保険課へ  
TEL 0898-36-1528  
FAX 0898-34-5077



ホームページ

## こども療育相談

整形外科医による相談を行います。※内容が変更になりました。

- 日時 11月7日(金) 10:30~
- 場所 ひよこ園(石井町4-3-53)
- 対象 こどもの身体や発育発達について不安のある保護者と児
- 定員 3~5人(先着順)
- 申込先 10月17日(金)までに健康推進課へ  
TEL 0898-36-1533  
FAX 0898-32-5511

## 令和7年度 医師による健康教育

- 日時 10月9日(木) 14:00~15:00
- 場所 吉海学習交流館
- テーマ 脳血管疾患について
- 講師 医師 田中 宏明氏(美須賀病院)
- 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

## 骨髄バンクに登録を

一人でも多くの命を救うために、18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。市では骨髄バンクを通して、骨髄などを提供した方に助成を行っています。

### 骨髄バンク登録窓口

- 受付 毎週火曜日(要予約)
- 問合先 今治保健所  
TEL 0898-23-2500

### 助成に関する事

- 申込先 健康推進課  
TEL 0898-36-1533  
FAX 0898-32-5511



骨髄等移植ドナー支援事業について

## 心療内科医による発達相談

子どものこころ専門医の資格をもつ心療内科医が、心身の発達について相談を行います。

- 日時 10月23日(木) 15:00~17:00
- 場所 今治市発達支援センター
- 対象 心身の発達に不安があり、医師からの専門的な助言を希望される保護者または当事者
- 相談員 ひねのクリニック院長 日根野 尚先生
- 定員 3人程度(先着順)
- 参加費 無料(要予約)
- 申込先 今治市発達支援センター  
TEL 0898-22-2752  
FAX 0898-22-2753

## 子どもを守るインフルエンザ予防接種助成

市内在住のお子さんは、インフルエンザ予防接種を1,000円引きで受けることができます。接種を受ける際には必ず助成券をお持ちください。詳しくは送付する案内文か、ホームページを確認ください。

- 対象 ●生後6か月~小学6年生  
●中学3年生、高校3年生
- 申込先 10月1日(水)から令和8年1月31日(土)までに本人確認書類、助成券、母子健康手帳を持って実施医療機関へ
- 問合先 健康推進課  
TEL 0898-36-1533  
FAX 0898-32-5511



ホームページ

## 「女性のお悩み改善ヨガ」開催(託児付)

色んな女性のお悩みをヨガのポーズで改善してみませんか?

- 日時 ①11月7日(金) ②11月14日(金)  
10:00~11:00 ※①②どちらか1回
- 場所 バリクリーン(今治市クリーンセンター)2階研修室
- 対象 保育所などに通っていない未就学児を保育している方
- 講師 ネウボラ政策課 看護師
- 定員 各回15組  
※申込者多数の場合抽選(初参加の方優先)
- 参加費 無料
- 申込先 10月1日(水)から15日(水)までに申込フォームから
- 問合先 こども未来課  
TEL 0898-36-1529



申込フォーム

健康  
コラム

10月は

## がん検診受診率向上に向けた 集中キャンペーン月間

がん検診の重要性を知っていただくための月間です。

がん検診は、がんの早期発見・早期治療を目的としています。検診を受けて、自分の健康を確認しましょう。



けんしん



がん予防

- 問合先 健康推進課  
TEL 0898-36-1533



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。



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	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	肝炎ウィルス検診	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
11	17	月	波止浜公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	20	木	今治市営体育館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	22	土	みなと交流センターはーばりー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	26	水	清水公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	30	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	4	木	中央保健センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	14	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

コールセンター

TEL 0120-489-355  
(9:00~17:00 土日祝日を除く)

★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)	
10月 2日(木)	R7.5.16 ~ R7.5.31生
10月 23日(木)	R7.6.1 ~ R7.6.15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)	
10月 7日(火)	R6.3.1 ~ R6.3.31生

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
10月 28日(火)	R4.4.1 ~ R4.4.30生

※終了後、パパママすまいる健診(保護者の健康診断)を実施していません。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	10月 15日(水)	10:30~11:10
	10月 29日(水)	

病態別栄養相談 ※予約制		
日時	10月 22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	10月 23日(木) 10:00~12:30
テーマ	~愛媛県が1位!?防ごう心不全~「高血圧予防の食事について」

デイケア	
日時	10月 30日(木) 13:30~15:00
場所	中央保健センター 1階運動指導室
内容	レクリエーション(運動)
対象	精神障がいのある方
持参物	飲み物

こころの健康相談 ※原則、1週間前までの予約制	
日時	11月 14日(金) 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	10月 8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	10月 8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)

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。

■受付時間 ●平日 8:30~17:00 ●土曜日 8:30~12:30(第2・第4土曜日除く)



詳しくはこちら

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	10月15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

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

## ニンジンのリボンサラダ

(1人分) エネルギー…102キロカロリー 塩分…0.6g



### 作り方

- 1 ニンジン皮をむき、ピーラーで縦に細長くスライスする。キュウリは皮のままスライスする。
- 2 スライスしたニンジンとキュウリを合わせて、塩(分量外 小さじ1/6)をして軽くもみ、10分ほどおいて、水気を絞る。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせ、②と和える。
- 4 器に盛りつけ、ゴマをふる。

ツナのうま味と酢の酸味で、減塩でもおいしくいただけます。



材料 (2人分)	ニンジン	100g(小1本)
	キュウリ	50g
A	ツナ水煮缶	1缶(70g)
	酢	大さじ1・1/2
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	白いりごま	小さじ1

### 今月の食材 ニンジン

ニンジンには、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める作用や抗酸化作用があるといわれているβ-カロテンが豊富に含まれています。カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂ると吸収率がアップしますので、炒め物や油入りのドレッシングで調味したサラダなどがおすすめの食べ方です。

表面がなめらかで、皮にハリがあるものを選びましょう。葉の切り口が小さい方が、芯も細いので果肉が柔らかいようです。

- 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. 247

## 市民医学講座

### 最近の乳がん事情

今治市医師会 戸田 茂

乳がんの診療は時代とともに大きく変化してきました。過去の“がんだから手術で治す”時代から、現在では“薬物治療が大きな役割”を占めています。これは医学の進歩に伴う新しい薬剤の開発・登場があったからです。

乳がんは雑多な集団の総称で乳がんの性格(サブタイプ)によって使用する薬剤を選択します。いろいろな性格の乳がんがあり、大きく分類するとルミナルタイプ、ハーサータイプ、トリプルネガティブタイプに分かれます。がんの遺伝子異常による分類が行われ効果の期待できる薬剤を選択します。

乳がんの大勢を占めるルミナルタイプはおとなしい性格で緩徐に発育する悪性度の低いタイプです。検診発見乳がんのほとんどがこのタイプです。おとなしいタイプには抗がん剤の効果は弱く、ホルモン療法が非常に有効であるため、まず手術治療を行い術後にホルモン療法を施行することが一般的です。



「令和7年度女性の健康支援事業に係るピンクリボンマーク」

ハーサータイプでは最近の分子標的薬剤がとても有効であり、かなり進行した状態でもがん組織の消失が期待できます。術前に薬物療法を施行し治療の反応性を確認してから手術治療を行います。

悪性度の強いトリプルネガティブタイプでは、これまで抗がん剤治療の選択しかありませんでしたが、最近では術前薬物療法として抗がん剤と免疫療法(リンパ球ががん組織を攻撃する)を組み合わせることで、とても成績の良い治療法が可能となりました。

薬物治療の進歩は著しく、過去に行われた盲目的な治療法から無駄のない・有効性の高い治療法に変化しています。手術主体であった乳がん治療から最近の新薬を駆使した手術前の薬物治療となり手術治療と放射線治療を組み合わせた集学的治療で治療成績が向上しています。再発させない治療法の取り組みはまだまだ発展途上ですが研究が進んでいます。

早期発見・早期治療がとても重要であることは昔から共通した事実です。早期に小さく見つければ、これまでお話しした薬物治療は不要です。乳房温存手術により乳房を失うことなく、根治が可能です。ステージ0(ゼロ)しこりを触れない乳がんが20%以上を占める時代となりました。

ぜひご自分のため、ご家族のため、愛するひとのために乳がん検診を受けましょう。

※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。