

脳の健康チェック(セルフチェック)

ご自身のスマートフォンやタブレットを使ってトランプゲーム(デジタルツール「のうKnow」)をしながら、気軽に脳年齢測定ができます。(所要時間15分程度)

- 対象 市内在住の40歳以上の方
- 定員 100人(先着順)
- 費用 無料(パケット通信料等は自己負担)
- 申込先 申込フォームから
- 問合せ 介護保険課
TEL 0898-36-1528



申込フォーム

視覚障がい者支援ボランティア講座(音訳)募集

目が見えない方、見えにくい方をサポートする「音訳」を基礎から学びませんか。

- 日時 11月26日(水)、12月3日(水)
10:00~12:00(全2回)
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治2階
- 講師 今治音訳グループたまゆら
- 定員 10人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込先 11月20日(木)までに今治市社会福祉協議会へ
TEL 0898-22-6063



ホームページ

ウォーキングフェスティバル 歩みあれこれ

- 日時 11月8日(土) 10:00~15:30
- 場所 イオンモール今治新都市 きらめきコート
- 講師 特別講演「美しく健康にウォーキング」
WalkingCreate株式会社 村神 一誠氏
- 内容 ウォーキングレッスン、体組成測定、歩行姿勢分析、健康相談など
- 参加費 無料(申込不要)
- 申込先 済生会今治病院
TEL 0898-47-2571



村神 一誠氏



詳しくはこちら

隣がん教室

「隣がんの治療」「医療者と話そう」をテーマに消化器内科医師、看護師が講演。語り合いの時間もあります。

- 日時 11月27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(申込不要)
- 問合せ 四国がんセンター
患者・家族総合支援室 暖だん
TEL 089-999-1209



ホームページ

第4回 健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

- 日時 11月17日(月) 10:00~13:00
- 場所 平野みらい薬局 2階
- 内容 貧血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)
- 参加費 600円
- 申込先 平野みらい薬局
TEL 0898-23-4466(要事前申込)
※マスクの着用をお願いします。

聞いてみよう、みんなの思い 保護者座談会(夜の部)

発達障がいを含む、生活の中でさまざまな困難さや生きづらさを抱えている方が集まり、情報交換する会です。

- 日時 12月8日(月) 19:00~21:00
- 場所 ①総合福祉センター 愛らんど今治4階多目的ホール
②オンライン会場(ZOOM会議)
- 対象 市内在住で発達障がいなど、生きづらさを抱える方の家族・保護者
- 参加費 無料
- 申込先 11月25日(木)までに今治市基幹相談支援センターへ
(託児の相談は11月18日(火)まで)
TEL 0898-22-6017

四国オムツ外し学会

「介護には湯呑みの客だけドラマがある」認知症や介護に関する話を聞いて、人間としての生活を支えよう!

- 日時 11月22日(土) 13:00~16:20
11月23日(日・祝) 10:00~12:00
- 場所 富田公民館 2階大会議室
- 講師 三好 春樹氏 他

蜷気楼チンドン一座などによる音楽祭

- 日時 11月23日(日・祝) 12:00~15:00
- 場所 つどい場だんだん
- 参加費 カンパ(2,000~3,000円)
- 問合せ つどい場だんだん
TEL 090-5144-1628 FAX 0898-52-7412

健康❤ 11月8日「いい歯の日」

コラム おいしく食べて健康長寿



全身の健康を保つには、お口の健康が欠かせません。高齢期も口腔機能の維持・向上を心がけましょう。かむ力の衰えや滑舌低下を放っておけば、摂食障害などを招く恐れがありますが、早期発見で健康寿命の延伸につながります。

また歯周病は慢性化すれば、糖尿病や肺炎を引き起こすこともあります。かかりつけ医を持ち、定期的に歯科受診・治療を受け、口腔から健康長寿を目指しましょう!

- 問合せ 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

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	がん検診		子宮頸がん検診	胃がん検診	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				
12	16	火	中央保健センター	料金(円)	★	500	700	1,300	1,400	1,200	1,200	2,500	900	無料	2,200	600
	19	金	中央保健センター	★	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1	14	水	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・脾臓・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)

11月 6日(木)	R7.6.16 ~ R7.6.30生
11月 19日(水)	R7.7.1 ~ R7.7.15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)

11月 11日(火)	R6.4.1 ~ R6.4.30生
------------	-------------------

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)

11月 18日(火)	R4.5.1 ~ R4.5.31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	11月 12日(水)	10:30~11:10
	11月 26日(水)	

家族教室

日時	11月 27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	~こころとからだの健康づくり~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	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) 事前申込不要

日時	11月 12日(水) 10:00~13:00
場所	中央図書館 2階応接室

※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。

定例会(年4回開催) 事前申込不要

日時	11月 22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や情報交換をしています。

■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・肝炎の相談および検査…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	11月 12日(水) 13:00~15:00
----	------------------------

生涯を通じた女性の健康相談(要予約)

日時	11月 28日(金) 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



食育の日 献立紹介

大根のとろとろスープ

(1人分) エネルギー…80キロカロリー 塩分…1.0g



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

作り方

- 1 大根は薄めのいちよう切り、玉ネギは粗めのみじん切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
- 2 鍋に①、水、コンソメを入れてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。
- 3 火を止め、泡だて器やマッシャーなどで粗くつぶす。
- 4 牛乳を加え、白みそを溶き入れる。再度弱火にかけて温める。
- 5 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

牛乳のコクとみその風味で
減塩でもおいしくいただけます。



材料

(2人分)	大根	150g
	玉ネギ	50g
	ハーフベーコン	2枚(20g)
	水	150ml
	コンソメ顆粒	小さじ1
	牛乳	100ml
	白みそ	小さじ1

今月の食材 大根

水分が95%を占め、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれます。1年中流通していますが、春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。葉に近い方が甘く、先に行くほど辛みが強くなるので、サラダなどの生食には葉に近い方、煮物には中央部分、薬味には先の方、というように調理方法に応じて使う部位を選びましょう。葉付きの場合は葉から水分が蒸発してしまうため、すぐに切り分け、別々に保存しましょう。

- 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.
248

市民医学講座

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒

今治市医師会 鈴木 快

冬は感染症の流行しやすい季節ですが厚生労働省の統計に基づくと過去5年間の食中毒患者の内、約半数がノロウイルスによるものでその内約7割が11月から2月の冬場に集中しています。

ノロウイルスは室温で約10日、気温10℃以下で約1カ月生存でき、凍結しても不活化せず、少量のウイルス量でも感染します。症状が治まっても1~4週間は便等の排泄物中にウイルスが排出され一般的なウイルスと違いアルコール消毒の効果がありません。

上記の特徴のため冬に流行しやすく感染の制御が困難になりやすいのです。

症状は感染後1~2日後に、1日数回~10回以上の嘔吐、下痢が十数時間から数日ほど続きます。治療は吐き気止めや整腸剤などで症状を緩和し、水分と栄養の補給を充分に行いながら安静にし症状が治まるのを待ちます。入院等の治療が必要とされることは多くありませんが、子どもや高齢者等抵抗力の弱い方は重症化することがあり死亡例もあるため、注意が必要です。

予防法としては①食事前、トイレの後、調理前後石けんでの手洗いをしっかりと②調理器具・調理台は消毒の上食材はしっかりと加熱する③二次感染を防ぐため排泄物の取り扱いに注意する等がありますが、やはり日頃から感染対策を心がけることが第一歩だと思います。

より詳しい説明や予防法が厚生労働省のホームページ等にも載っていますので一度読んでいただければ幸いです。

※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。