

歯科歯周病検診

歯科歯周病検診を受けられる歯科医院はホームページに掲載しています。

■対象 市内に住民票があり、以下の対象年齢の方
20歳(平成17年4月1日～平成18年3月31日生)
30歳(平成7年4月1日～平成8年3月31日生)
40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生)
50歳(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生)
60歳(昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生)
70歳(昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生)
※現在治療中の方は対象外です。妊娠中の方は妊婦歯科健診を受診してください。

■検診内容 ①問診
②口腔内診査(むし歯・歯肉の状態、歯石の有無、歯周ポケット測定など)

※むし歯の治療や歯石除去は含まれません。
あさぎ色の無料クーポン券ハガキを確認し、歯科医院へ直接予約して受診

■自己負担金 0円

■問合先 中央保健センター
TEL 0898-36-1533



ホームページ

無料で受けられるのは
2月末までです!

歯科医院への予約はお早めに!



1・2月は「はたちの献血」キャンペーン

日本では、10代～30代の献血者数が10年間で約30%減少しており、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。血液は長期間保存できないため、若い世代の理解と協力が必要です。

献血は大きな社会貢献です。この機会に献血へ行ってみませんか?



愛媛県

定例献血(予定)

■日 時 1月5日(月) 9:45～12:00、13:30～16:00

■場 所 市民会館前

■問合先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

第5回 健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

■日 時 1月14日(水) 10:00～13:00

■場 所 平野みらい薬局 2階

■内 容 身体を温め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

■申込先 1月5日(月)から平野みらい薬局へ
TEL 0898-23-4466(要事前申込)

※マスクの着用をお願いします。

帯状疱疹予防接種

今年度から帯状疱疹予防接種の定期接種が始まりました。対象者で希望される方は、実施医療機関を予約し接種を受けてください。

組換えワクチン(シングリックス)希望の方は、2カ月以上の間隔をあけて2回接種の必要があるため、**1月中に1回目の接種を終了してください。**

■令和7年度 接種対象者(生年月日)

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前

■接種期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

■ワクチンおよび自己負担額 ※どちらか一方のみ接種可

①生ワクチン(ビケン)

4,500円(接種回数1回)

②組換えワクチン(シングリックス)

33,000円(1回16,500円、接種回数2回)

■問合先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

FAX 0898-32-5511



ホームページ

介護予防普及講座 今からできる腰痛・膝痛の予防

～これからも自分の足で歩くために～

■日 時 2月13日(金) 13:30～15:00

■場 所 別宮公民館 2階集会室

■講 師 理学療法士 森川 真也氏

■対 象 市内在住で介護予防に興味のある方

■定 員 20人(要事前申込)

■申込先 今治市地域包括支援センター日吉・近見

TEL 0898-22-7960



あなたの足は 健康ですか?



～足のゆがみを予防しよう～

私たちは毎日、「立つ」「歩く」「走る」など、足に全体重をかけています。その「足」には、「アーチ」と呼ばれる重要な構造があります。アーチが崩れると、歩き方や姿勢にも影響します。目線をつま先まで下げて、あなたの足を見てみましょう。

今年も元気に歩けるように、「足」のケアを始めてみませんか?

■問合先 健康推進課

TEL 0898-36-1533



詳しくはこち

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



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					
				料金(円)	★	500	700	1,300	1,400	1,200	1,200	2,500	900	無料	2,200	600	
1	18	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	29	木	中央保健センター ^{レディースデイ} 女性限定	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	1	日	総合福祉センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	4	水	中央保健センター ^{レディースデイ}	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10	火	中央保健センター ^{レディースデイ}	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	21	土	中央保健センター	○	○								○	○		○	



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)

★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)

~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。

4か月児健康相談		(個人通知あり、各支所は別の日に実施)
1月 8日(木)		R7.8.16 ~ R7.8.31生
1月 22日(木)		R7.9.1 ~ R7.9.15生

病態別栄養相談		※予約制
日 時	1月 21日(水)	9:20~12:00
テー マ	管理栄養士による個別相談	

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)
1月 6日(火)		R6.6.1 ~ R6.6.30生

3歳児健康診査		(個人通知あり、各支所は別の日に実施)
1月 27日(火)		R4.7.1 ~ R4.7.31生

家族教室		
日 時	1月 28日(水)	13:30~15:00
場 所	中央保健センター	1階運動指導室
テー マ	~家族の体験談~座談会	

離乳食講習			※予約制
日 時	1月 15日(木)	1月 30日(金)	10:30~11:10

※中央保健センターでは、電話相談など隨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	1月 14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。

■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	1月 14日(水)	13:00~15:00
-----	-----------	-------------

生涯を通じた女性の健康相談(要予約)

日 時	1月 23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 (電話相談は隨時行っています)

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



カリフラワーと小松菜のサラダ

〈1人分〉エネルギー…90キロカロリー 塩分…0.5g

材 料
(2人分)

カリフラワー	80g
小松菜	80g
玉ねぎ	20g
A	
マヨネーズ	大さじ1と1/3
ケチャップ	小さじ1
米酢	小さじ1
蜂蜜	小さじ1弱
塩	小さじ1/10
こしょう	少々

作り方

- 1 カリフラワーは小房に分けて、茹でる。小松菜は3センチ程度の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- 2 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気をきる。
- 3 Aを混ぜておく。
- 4 ①～②を③で和えて、器に盛りつける。

マヨネーズ、ケチャップ、蜂蜜を入れることで、食材にからみやすく、塩分控えめでもしっかり味を感じられます。



今月の食材 カリフラワー

ブロッコリーと同様、つぼみの集まりを食べる花野菜です。外葉がつぼみをくるむように覆い、日光に当たらず育つため白くなります。茎にもビタミンCが含まれ、強い粘膜の形成に役立ち抵抗力を高め、かぜ予防につながるといわれています。加熱しても損失しにくいため、茎を含め全体を食べるのがおすすめです。ゆでるとアツで変色しますが、レモンや酢を入れると防げます。

NO.
250

市民医学講座

今治で、看護師になろう

今治市医師会 会長 木本 真

明けましておめでとうございます。市民の皆さんには、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年6月に、県立今治病院の移転新築が決定されました。社会情勢の激変による絶余曲折はありましたが、知事・市長のご努力により建設が決定され、今治地域医療の中核病院として数年後には開院となります。誠に喜ばしく思っています。

一方、地域医療は全国的にも崩壊の危機に直面しています。皆さまご存知のとおり、今治地域においても、この2～3年間に病院の閉院や多数の病床の減少が相次いでいます。原因はいくつかありますが、大きな原因の一つに「看護師不足」があります。少子化や四年制大学志向・都会志向により、地域に看護師を確保することが困難になりました。看護師がいなければ患者さんのお世話や入院受け入れも出来な

く、医療機関(特に病院)は持続いたしません。地域医療は崩壊します。

今治市と医師会は、今治地域に看護師の定着を目指して、令和7年度より、「看護師市内定着支援奨励金事業」を開始いたしました。新卒の市内就職看護師は5年間にわたり奨励金を受けることが出来ます。また、今治看護専門学校では、令和8年度入学生より、「授業料貸与制度」をスタートします。今治地域で看護師として3年間就業することにより、貸与された授業料を免除する制度を実施いたします。詳しくは、今治市および今治看護専門学校ホームページにてご確認ください。

地域医療は、医療機関のみではなく、今治地域住民の皆さんにより、「オール今治」で支えていただかなければなりません。皆さんの中から、一人でも多くの方が『今治地域の医療に貢献する』との思いを持って、この今治地域で看護師になっていただきたいと思います。24時間、365日、片時も休むことのない医療が、住民の皆さんとのそばに常にあることのできるように、今治市医師会は努力を続けて参ります。

本年が皆さんにとりまして、素晴らしい年でありますよう心から祈念申し上げます。

※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。