

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。

- 受診方法 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 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!



带状疱疹予防接種

今年度から带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

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

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

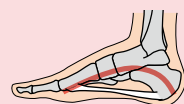
第5回 健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

- 日時 1月14日(火) 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。

健康
 コラム

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」のケアを始めませんか?

- 問合先 健康推進課
 TEL 0898-36-1533



詳しくはこちら

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 | がん検診 | | 胃がん検診 | 子宮頸がん検診 | 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 |
| 1 | 18 | 日 | 総合福祉センター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 29 | 木 | 中央保健センター♥ (レディースデー) 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♥ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10 | 火 | 中央保健センター♥ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 21 | 土 | 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・膵臓)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 |

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 |
|-----------|-------------------|

※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 | 1月 15日(木) 1月 30日(金) | 10:30~11:10 |
|-----|------------------------|-------------|

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 |

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 |

※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 | 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ささい。

■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

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

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



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 玉ネギ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。



| 材 料 | |
|--------|----------|
| (2人分) | |
| カリフラワー | 80g |
| 小松菜 | 80g |
| 玉ネギ | 20g |
| 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 |

A

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ので、茎を含め全体を食べるのがおすすめです。ゆでるとアクで変色しますが、レモンや酢を入れると防げます。

- 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.
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 眞

明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、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紆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まにより、「オール今治」で支えていただく必要があります。皆さまの中から、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っています。24時間、365日、片時も休むことのない医療が、住民の皆さま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。

本年が皆さまにとりまして、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。