

新小学1年生の保護者の方へ

麻しん風しん第2期予防接種をお忘れなく。

平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれのお子さんの接種期間は3月31日(火)までです。まだ接種されていない場合は、忘れずに受けてください。

■問合先 健康推進課

TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



献血のお願い

400ミリリットル献血に協力をお願いします。

■日 時 2月8日(日) 10:00~16:00

■場 所 そよら今治馬越

※本人確認のため、身分証明書の提示をお願いする場合があります。

■問合先 今治くるしまライオンズクラブ

TEL 0898-25-2930



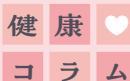
妊婦歯科健康診査

妊娠中は女性ホルモンや生活の変化などが関係して、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。歯や口の健康状態を確認し、清潔に保つことが大切です。

今治市では、**妊娠中に無料で1回歯科健診**を受診できますので、対象の方はぜひ活用ください。

■問合先 健康推進課

TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



家庭血圧 正しく測っていますか?

血圧の正しい測り方

イスに座って
1~2分安静後に測定

腕に力を入れず
リラックス

上腕測定タイプ
(腕に巻くタイプ) が
オススメ

薄手のシャツ1枚なら
着たままでOK



血圧を外で測ると高くて、家で
測ると低いんだけど…



血圧は、外(病院など)と家とでは
基準値が違います。家の血圧の基準は、
外の血圧より低めだから注意してね!



家庭血圧の高血圧基準値
135/85mmHg以上

高血圧は心疾患の原因になります。愛媛県は心疾患の死亡率、全国ワースト1位(令和5年度)です。血圧管理で命を守ろう!!

■問合先 健康推進課
TEL 0898-36-1533



肺炎球菌感染症予防接種はお済みですか

令和6年度から定期接種対象者は65歳の方のみです。66歳誕生日の前日までが接種期間となります。対象の方へ令和7年4月に、白色の「高齢者定期予防接種記録カード」を郵送しています。

接種を希望する方は指定の医療機関へ予約し、カードを持参してください。以前、23価肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外です。

66歳以上の方へ

66歳以上で一度も接種したことのない方に1,000円助成券を発行しています。発行申請は健康推進課へ

■問合先 TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511



詳しくはこちら

膵がん教室

消化器内科医師、栄養士より膵がんの特徴や治療などについて講演。語り合いの時間もあります。

■日 時 2月20日(金) 10:30~11:30

■場 所 四国がんセンター 暖だん 懇親のひろば

■内 容 ●膵がんと糖尿病
大野 芳敬医師(消化器内科医長)

●膵がんと食事
中西 初実氏(主任栄養士)

■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 暖だん
TEL 089-999-1209



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ご確認ください。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	
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	○	○								○	○	○	○	○

~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。



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・膀胱)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)
2月	5日(木)	R7.9.16 ~ R7.9.30生
2月	19日(木)	R7.10.1 ~ R7.10.15生

生活習慣病予防栄養教室		※予約制(参加費550円)
日 時	2月 6日(金)	10:00~12:30
テマ	~肥満もやせすぎも危険です~「体重管理について」	

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)
2月	3日(火)	R6.7.1 ~ R6.7.31生

デイケア		
日 時	2月 19日(木)	13:30~15:00
場 所	中央保健センター	2階栄養指導室
内 容	料理(お菓子づくり)	
対 象	精神障がいのある方	
持 参 物	材料代(実費負担あり)、マスク、エプロン、三角巾	

3歳児健康診査		(個人通知あり、各支所は別の日に実施)
2月	17日(火)	R4.8.1 ~ R4.8.31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	2月 13日(金)	2月 26日(木)	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。

こころの健康相談		※原則、1週間前までの予約制
日 時	2月 13日(金)	13:30~15:30
場 所	中央保健センター	相談室
テマ	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

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	2月 11日(水・祝)	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	2月 28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	2月 11日(水・祝)	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(電話相談は随时行っています)

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)



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	2月18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

ブロッコリーのチーズ焼き

〈1人分〉エネルギー…106キロカロリー 塩分…0.4g

材 料
(2人分)

ブロッコリー 140g
 コーン(冷凍) 20g
 ピザ用チーズ 40g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- 2 コーンもゆでておく。
- 3 耐熱容器に①と②を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 4 トースターで焼き目がつくまで焼く。

材料は3つだけ。チーズの塩味とうま味で
調味料を使わなくても
おいしくいただけます。



今月の食材 ブロッコリー

令和8年度から「指定野菜」にブロッコリーが追加されます。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜とされ、現在キャベツや玉ねぎなど14品目が指定されています。

ブロッコリーには、β-カロテンやビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富で、ほかの野菜に比べ、たんぱく質も多く含まれています。また、茎にはつぼみ部分よりもβ-カロテンやビタミンCが多く含まれていますので、硬い部分や皮を取り除き、食べやすい大きさに切って、調理すると良いでしょう。

■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.
251

市民医学講座

変形性膝関節症

今治市医師会 田窪 明仁

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減ることで、痛みや動かしにくさが生じる進行性の疾患です。症状のない方も含めると、日本では約3,000万人の患者さんがいるといわれ、50歳以降の女性に多くみられます。

主な原因は、加齢、肥満、筋力低下、膝に負担のかかる運動や仕事などが挙げられます。症状は、初期には立ち上がりや歩き始めなど、動作を開始する際の痛みが特徴です。進行すると正座や階段の昇り降りが困難になり、さらに末期では安静時にも痛みが続き、膝が十分に伸びず歩行が難しくなることもあります。

診断には診察とレントゲン検査を用い、重症度

に応じて治療を選択します。軽度の段階では、鎮痛薬の内服や湿布、ヒアルロン酸注射、リハビリテーション、サポーターなどの保存療法が中心となります。重症例では手術を行うこともあります。最近では、痛みを伝える神経をラジオ波で処置する方法や、保険外ではありますが自身の血液から抽出した血小板を濃縮して関節内に注射するPRP療法など手術以外の新しい治療も登場しています。

変形性膝関節症は、進行を完全に止めるることは難しいものの、早期から適切に対処することで進行を遅らせることができるかもしれません。また、痛みを軽減させるための治療もさまざまなものがでてきてています。特に大腿四頭筋の筋力アップは症状の緩和や進行の予防に有効といわれています。膝の痛みや違和感を覚えた際は、お近くの整形外科へご相談ください。

※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。