

耳と聞こえの相談会

今治市難聴者協会（えがお）が実施する相談会です。聞こえに関する悩みを言語聴覚士に相談ください。聴力検査、補聴器の検定も行います。

- 日時 3月7日(土) 10:00~15:00
- 場所 総合福祉センター 愛らんど今治
- 問合先 愛媛県視聴覚福祉センター（川端）
TEL 089-923-9093
FAX 089-923-9224

AYA世代サロン

15歳~40歳代のがん患者さん、同世代の仲間や医療者と話しませんか？

- 日時 3月12日(木) 14:00~15:00
- 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



ホームページ

ご存じですか？ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークとは、義足・人工関節の使用者、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見では分からない援助や配慮を必要とする方が、そのことを周囲に知らせるためのマークです。

ヘルプカードは、緊急連絡先や必要な支援内容を記入できる携帯用カードで、身に着けたり災害時や日常生活で提示することで、状況に応じた支援を受けやすくなります。

これらは多くの人を知ることによって効果を発揮し、安心につながります。ヘルプマークを見かけたり、ヘルプカードを提示された際には、支援や配慮をお願いします。配布を希望される方は窓口へお申し出ください。

- 配布窓口 障がい福祉課、健康推進課または各支所
- 問合先 障がい福祉課
TEL 0898-36-1527
FAX 0898-32-5267



▲左から缶バッジ型、ストラップ型、シール型のヘルプマークとヘルプカード



ライトアップinグリーン運動

世界緑内障週間にあわせて、「緑内障の認知・理解」と「緑内障発見のための眼科受診の重要性認識」を呼び掛けるため公会堂を緑色にライトアップします。

- 日程 3月13日(金)、14日(土)
- 問合先 愛媛大学 医学部眼科学准教授 溝上 志朗
TEL 089-960-5361



第6回 健康教室

～薬局で学ぶ、栄養と健康づくり～

- 日時 3月18日(水) 10:00~13:00
- 場所 平野みらい薬局 2階
- 内容 腸を整える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
- 問合先 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。

知っていますか？街の中のバリアフリーと「心のバリアフリー」

障がいの有無や年齢、立場に関わらず安心して暮らすためには、建物や交通などの物理的な整備だけでなく、人を思いやる「心のバリアフリー」が欠かせません。



詳しくはこちら

①物理的なバリア

公共交通機関、道路、建物などにおいて、利用者に移動面で困難をもたらす物理的なバリアのこと。



(例) 障害者用駐車場への不正駐車

③文化・情報面でのバリア

情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られないバリアのこと。



(例) 音声のみの車内アナウンス

②制度的なバリア

社会のルール、制度によって、障がいのある人が能力以前の段階で機会の均等を奪われているバリアのこと。



(例) 補助犬に対する理解不足

④意識上のバリア

周囲からの心ない言葉、偏見や差別、無関心など、障がいのある人を受け入れないバリアのこと。



(例) 点字ブロックに対する無関心

「私がお手伝いしましょうか?」といった一言が、バリアのない社会を広げる一歩になります。

出典 政府広報オンライン

- 問合先 障がい福祉課 TEL 0898-36-1527 FAX 0898-32-5267

健康診査

令和7年度の集団健診は終了していますが、特定健診・子宮頸がん・乳がん・大腸がんの個別健(検)診(医療機関受診)については、3月末まで実施しています。また、がん検診無料クーポン券の有効期限も3月末までとなっていますので、期限内にご利用ください。不明な点は、中央保健センターまで連絡ください。



けんしん
ホームページ



4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
3月 5日(木)	R7.10.16 ~ R7.10.31生
3月 19日(木)	R7.11.1 ~ R7.11.15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)	
3月 10日(火)	R6.8.1 ~ R6.8.31生

3歳児健康診査 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
3月 24日(火)	R4.9.1 ~ R4.9.30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	3月 18日(水) 10:30~11:10

ひまわりの会	
日時	3月 13日(金) 13:30~15:00
場所	中央保健センター 1階運動指導室
内容	座談会など
対象	ダウン症の子どもとその保護者

病態別栄養相談 ※予約制	
日時	3月 11日(水) 9:20~12:00
テーマ	管理栄養士による個別相談

※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たいと思います。

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	3月 11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	3月 11日(水) 13:00~15:00
----	-----------------------

生涯を通じた女性の健康相談(要予約)

日時	3月 27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



かけがえのない命をみんなで守りましょう

3月は「自殺対策強化月間」です

~誰も自殺に追い込まれることのない今治市を目指して~

周りに心配な人はいませんか?

あなたの大切な人の様子がいつもと違うとき、もしかしたら悩みを抱えているのかもしれない。身近な人が悩んでいることに気づいたら「眠れてる?」「よかったら話してみない?」と勇気を出して声をかけてみましょう。



まもろうよこころ



いまばりこころ健康ナビ



〈問合先〉健康推進課 TEL 0898-36-1533



食育の日 献立紹介

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

水菜と塩昆布の和えもの

(1人分) エネルギー…64キロカロリー 塩分…0.5g



作り方

- 1 水菜は5センチにざく切りにする。大根は5センチの千切り、ショウガも千切りにする。
- 2 ボウルに①を入れ、塩昆布、ごま油、いりごまを加えて、調味料がまんべんなくいきわたるように和える。
- 3 しんなりするまで10～15分ほど置き、器に盛りつける。

味付けは塩昆布のみ！
塩昆布の塩味・うま味を利用します。
ごま油の香りや、ショウガの辛みも効いていて
薄味を感じさせません。



材料

(2人分)

水菜	50g
大根	100g
ショウガ	10g
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2
いりごま(白)	小さじ1

今月の食材 水菜

水菜は「京菜」とも呼ばれるように、京都で古くから栽培されていた京野菜です。ビタミンCが豊富で、その他にもカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルも含まれます。
葉の緑色が鮮やかで葉先までみずみずしいものを選び、乾燥させないよう新聞紙に包んでからビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。
生食のほか、鍋や煮物、漬物など幅広く活用できる野菜です。

- 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. 252

市民医学講座

若年者の薬物依存

今治市医師会 平田 勝豪

この数年、比較的大規模な土地が整備され工事が始まったと思ったら、結局ドラッグストアが建っていたという経験を皆さんされているのではないのでしょうか？

国の社会保障費抑制政策と呼応するかのよう
に全国規模でドラッグストアの新設が急ピッチ
で進んでいます。それに伴い10代・20代の若年
者のOTC医薬品(Over The Counter「カウン
ター越しに販売される」医薬品)による薬物依存
や自殺企図も増え、社会問題になっています。

これまで薬物依存を形成する薬物というと、

覚醒剤や大麻などの違法薬物の割合が多かった
のが、現在は風邪薬や咳止め・鎮痛薬などの誰で
も手に入る一般大衆薬の割合が増え、また薬物
依存の年齢層も若年化しているのが現状です。

このことを踏まえ、2025年から医薬品医療機
器等法に基づき、乱用の恐れがある咳止めや風
邪薬を指定濫用防止医薬品として位置づけ、販
売時に年齢確認や購入理由・数量制限などの販
売規制を強化する制度を確立することになりま
した。

学校や家庭・職場で孤立し悩み、現実逃避手
段として自傷行為や薬物依存やSNS依存に至っ
ているケースが増えています。一人で悩まず専
門機関を受診し、何をどうすれば現実世界に適
応していけるのか一緒に考えていきましょう。

※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。