

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

対象者へは「高齢者の予防接種記録カード」を送付しますので、希望される方は指定の医療機関で予約の上、接種を受けてください。

なお、4月1日から定期接種に用いるワクチンの変更に伴い、自己負担額が変更となります。

■接種期間 4月1日(水)から令和9年3月31日(木)まで

■対象 自費での接種を含め、これまでに肺炎球菌感染症の予防接種を受けたことがない方

※①または②に該当する方

①接種時に65歳の方

②接種時に60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがある方(身体障害者1級相当)

■ワクチンおよび自己負担額

沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(プレベナー20®)

5,500円

■接種回数 1回

※公費助成は生涯1回のみ

■持参物 ●高齢者の予防接種記録カード

●マイナンバーカード等の本人確認ができる物

■問合せ先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

FAX 0898-32-5511

高齢者の带状疱疹予防接種

対象者へは案内状を送付しますので、希望される方は指定の医療機関で予約の上、接種を受けてください。

■令和8年度接種対象者(生年月日)

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日

■接種期間 4月1日(水)から令和9年3月31日(木)まで

■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)

4,000円(接種回数1回)

②組換えワクチン(シングリックス)

21,000円

(接種回数2回・1回あたり10,500円)

■持参物 ●案内状(兼接種券)

●マイナンバーカード等の本人確認ができる物

■問合せ先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

FAX 0898-32-5511

RSウイルス(母子免疫ワクチン)定期予防接種

令和8年4月1日から、次の方を対象にRSウイルス(母子免疫ワクチン)定期予防接種が実施されます。母子健康手帳発行時に案内用紙と予診票を配布します。

■対象 接種日に妊娠28週0日から36週6日までの方

■ワクチン 組換えRSウイルスワクチン(アブリスポ)

■接種回数 妊娠ごとに1回(無料)

■持参物 本人確認書類・母子健康手帳・予診票

■問合せ先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

FAX 0898-32-5511



ホームページ



実施医療機関は案内用紙に記載

子どもの予防接種

～適切な時期に受けましょう～

予防接種は、市内の各委託医療機関で実施しています。かかりつけ医と相談しながら、適切な時期に接種を受けてください。接種歴が不明な方は、問い合わせください。

■持参物 母子健康手帳、予防接種手帳

■問合せ先 健康推進課

TEL 0898-36-1533

FAX 0898-32-5511



子どもの
予防接種

簡単ストレッチコンディショニング教室(前期)

簡単なストレッチで気持ちよく全身をほぐしましょう。

■日時 4月27日(月)～9月28日(月) ※計20回

毎週月曜日 19:00～20:00

※持参物については問い合わせください。

■場所 菊間公民館 2階中ホール

■定員 15人(先着順)

■受講料 2,000円

■申込先 4月2日(水)から電話または菊間地域教育課へ

※申込書は菊間地域教育課にあります。

TEL 0898-54-5310

FAX 0898-54-5254

健康

コラム

がん検診受診に関する

アンケートへの協力をお願い

職場などでがん検診を受診されている状況を把握し、今後の事業の充実および健康保持・増進を図るため、アンケートへのご協力をお願いします。

※国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入の方は、回答の必要はありません。

■受付時期 令和8年4月1日～令和9年3月31日

■問合せ先 健康推進課

TEL 0898-36-1533



詳しくはこちら



健康診査

令和8年度の集団健診は4月1日から、子宮頸がん・乳がん・大腸がんの個別検診(医療機関受診)は、6月1日から申し込みが可能です。
 また、がん検診無料クーポン券については、5月末ごろ対象者へ個別に郵送予定です。
 詳しくはホームページまたは「広報いまばり」4月号の折り込みチラシ(令和8年度今治市民健診カレンダー)、各支所の健診は「支所だより」をご覧ください。



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)

～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。

集団健診予約はWEB
またはコールセンターへ



4か月児健康相談 (個人通知あり、各支所は別の日に実施)	
4月 9日(木)	R7.11.16 ~ R7.11.30生
4月 23日(木)	R7.12.1 ~ R7.12.15生

※令和8年度から、1歳6か月児・3歳児健康診査は年8回の実施になります。このため、4月の1歳6か月児健康診査は行いません。対象の方には個別通知がありますので、確認ください。

3歳児健康診査 (個人通知あり、島しょ部は別の日に実施)	
4月 21日(火)	R4.10.1 ~ R4.11.15生 大西・菊間の方 R4.8.1~R4.11.15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	4月 8日(水)	10:30~11:10
	4月 22日(水)	

病態別栄養相談 ※予約制		
日時	4月 15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	4月 8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・性感感染症(梅毒)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
----	----------------------	-------------

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)

今治保健所は、令和8年8月ごろ今治市役所本庁舎第3別館に仮移転予定です。

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

**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 4月15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

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

春キャベツと豆腐のごまだれ

(1人分) エネルギー…60キロカロリー 塩分…0.5g



作り方

- 1 キャベツと豆腐は手で一口大にちぎる。
- 2 耐熱容器に①を入れラップをかけ、キャベツがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(加熱目安: 600Wで4分) ※加熱時間はお使いの機器により調整してください。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 4 ②を器に盛り付け、③をかける。

キャベツの甘味と、豆腐のクリーミーさ、ゴマの香りで減塩を感じさせない一品です。包丁・まな板いらすず簡単にできます。



材料

(2人分)

春キャベツ	140g
絹ごし豆腐	80g
ポン酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

A

今月の食材 春キャベツ

秋に種をまき、春に収穫されます。3月から5月ごろに市場に出回り、春の訪れを感じさせる野菜のひとつです。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴です。生でも食べやすいですし、加熱して甘みを引き立たせて食べるのもオススメです。ビタミンC、食物繊維、カリウム、葉酸など、多くの栄養素が含まれています。

- 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6年度からのレシピをホームページに掲載しています。



NO. 253

市民医学講座

かんたんすいりょういきがん 「肝胆膵領域癌」について

今治市医師会 原田 雅光

この度、今治市民の皆さまに消化器癌、特に肝胆膵領域癌につきご紹介いたします。中でも「膵臓がん」についてです。本疾患は、全ての癌の中で最も予後(生存率)の厳しい疾患の代表です。その理由は、早期発見の難しさ、疾患の悪性度特性(高悪性度、易転移性)にあります。ただ、1.不定の腹痛や、2.血液検査異常(アミラーゼ値の上昇)、3.偶然の画像検査異常(腹部超音波やCT検査)などで早期発見につながる場合があります。家族に膵臓がん歴のある方、糖尿病の方、タバコを吸われる方などは、そうでない方に比べると発症リスクが高いです。

次に「胆嚢・胆管がん」です。これら胆道癌(総

称)には、①肝外胆管癌、②肝内胆管癌、③胆嚢癌、④十二指腸乳頭部癌があります。腹痛、黄疸、体重減少などの症状があり、その時すでにある程度進行していることが多いです。早期発見には膵臓がん同様、1.不定の腹部愁訴、2.肝機能異常、3.画像検査異常が手掛かりとすることがあります。40~50歳を超えたら、定期的な血液検査(肝機能・胆道系酵素異常)や腹部超音波検査で肝胆膵領域を調べてもらうことをお勧めします。

最後に肝臓がんです。近年、愛媛県は残念ながら全国ワースト3の肝臓癌治療成績です。かつてのB型・C型肝炎既往の方、脂肪肝・肝硬変の方はハイリスクになります。エコーで容易に発見可。

現時点、肝胆膵領域癌の一般的予後(生存率)は不良です。だからこそ、中高年になったら、無症状の時から自己投資(腹部超音波検査・早期発見のきっかけ作り)が極めて重要です。

※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。