健康診査

集団健診はWEBとコールセンターにて予約が可能です。詳しくは「広報いまばり」4月号の折り込み「令和8年度今治市民健診カレンダー」をご覧ください。
各支所の健診は支所だより、詳しくはホームページを確認ください。

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）

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 X線	肺がん検診 エネサブ	胃がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診 マンモ	乳がん検診 エコー	前立腺がん検診	肝炎	腹部超音波検診	骨粗しょう症検診
				料金（円）	★	500	700	1,300	1,400	1,200	1,200	2,500	900	無料	2,200	600
1	17	日	総合福祉センター		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	27	水	中央保健センター♥		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	31	日	総合福祉センター		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	2	火	中央保健センター		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10	水	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。

♥レディースデイ（女性限定）

■問合先
健康推進課（中央保健センター）
TEL 0898-36-1533
FAX 0898-32-5511

デイケア	
日　時	12月10日㈭　13:30～15:00
場　所	中央保健センター　1階運動指導室
内　容	クリスマス会
対　象	精神障がいのある方
持参物	飲み物

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	12月9日㈬、1月13日㈬　10:00～13:00
場　所	中央図書館　2階応接室

「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。

■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）

NO. 261

市民医学講座



健康な足を保ちましょう

今治市医師会　**山内　淳子**

足を守ることは命を守ることにつながります。特に糖尿病がある人は感覚が鈍くなり、痛みを感じにくくなります。まずは毎日爪の観察をしましょう。入浴後は足が清潔で爪も柔らかくなっており、色や形の変化の観察がしやすくなります。就寝前にクリームを塗って、保湿ケアも行いましょう。夏場は水虫にも注意が必要です。足を洗った後、指の間までよく乾かし、靴下を清潔に保ちましょう。

爪を切るときは深爪せず、白い部分を1ミリ残します。爪の角を刈り込まず、まっすぐに切りましょう。足や爪の異常に気付いたときは自分で処理せずに、医療従事者に相談しましょう。

次に爪の変形を防ぐ正しい歩き方について説明します。すり足や足趾（足の指）を使わないペタペタ歩きはよくありません。①踵から着地し、体重を前に出す②足趾で地面をける③歩幅は無理のない一歩を心がけましょう。足趾でグーチョキパー運動、タオルを足趾で手繰り寄せる等の足趾運動がお勧めです。合わない靴もよくありませんね。つま先に余裕があり、踵がしっかり固定される靴を選びましょう。足の健康を保ち、元気でずっと歩ける健康な体を目標に生活しましょう。

※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。