

子宮頸がん・乳がん個別検診を受けましょう

検診名	内容	対象者	検診料	指定医療機関等
子宮頸がん検診	視診・細胞診	・20歳以上の女性 ・平成29年度及び平成30年度に子宮頸がん検診を受診していない方	1,500円	ハートレディースクリニック
			1,000円	愛媛県総合保健協会 愛媛県厚生連健診センター
乳がん検診	マンモグラフィ	・40歳以上の女性 ・平成29年度及び平成30年度に乳がん検診を受診していない方	1,200円	愛媛県総合保健協会 愛媛県厚生連健診センター

【申込方法】 お電話(川内健康センター ☎966-2191)で受診票を取り寄せ、指定医療機関等にご予約ください。受診票の発送は1週間前後かかります。

【申込期限】 1月31日(木)まで 【実施期限】 2月28日(木)まで

【無料クーポン券について】

対象者には、6月に子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付しています。今まで受診する機会がなかった方もご自身の健康のために無料クーポン券を使って検診を受けましょう。

【無料クーポン券対象者】

検診名	生年月日
子宮頸がん検診	平成9年4月2日～平成10年4月1日生
乳がん検診	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生



（お知らせ）医師・歯科医師・薬剤師の方は、法律により氏名、住所などの保健所への届出が義務づけられています。手続きの詳細は、中予保健所 ☎909・875(5)までお問い合わせください。

はり、きゅう及びマッサージ施術費を助成

65歳以上の方を対象に、はり、きゅう及びマッサージ施術費の一部を助成しています。

- ・1回につき1,000円、月3回まで助成します。
- ・請求書に施術院等(保健所に届出をしている県内の施術所)で施術を受けた証明を受け、施術を受けた日から6か月以内に提出してください。
- ・保険証を利用したの施術は、助成の対象になりません。

☎ 長寿介護課 高齢福祉係 ☎964-4408

東温市認知症家族の集い

介護の悩み、誰かに打ち明けていますか？認知症介護の情報交換のための集いを定期開催しています。

日時 1月19日(土) 9時30分～11時30分
会場 農村環境改善センター2階大会議室
内容 講師のお話、認知症の人を介護している人の交流や意見交換
対象 現在認知症の人を介護している人、もしくは介護していた人
費用 無料

☎ 東温市地域包括支援センター ☎955-0150

労災職業病 無料健康相談会

お仕事が原因でお体を悪くされた方、ぜひご相談ください。

日時 1月27日(日) 13時～16時
会場 中央公民館
対象 アスベストを使用する現場や著しい騒音のある場所、粉じんがある現場等で長年働かれていた方
※当日に職歴の分かるもの(年金記録や雇用保険の記録)、会社での健康診断記録、じん肺・アスベスト健康管理手帳(お持ちの方のみ)をご持参ください。

☎ 建交労愛媛県支部 ☎976-5550

高齢者に関する総合相談

- ☎東温市地域包括支援センター ☎955-0150
- ☎在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300
- ☎在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250

健康相談

日時 毎週水曜日 9時～11時
場所 健康ハウス(川内健康センター隣)
※市役所での相談をご希望の方は、ご連絡ください。 ☎966-2191

こころの健康相談(予約制)

日時 1月11日(金) 14時～16時
真光園 院長 大久保 巖彦 医師
場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問
定員 2人 申込 川内健康センター ☎966-2191

病態別栄養相談(要予約)

日時 1月11日(金)、18日(金) 9時～14時(栄養相談1人1時間)
場所 川内健康センターまたは市役所
申込 川内健康センター ☎966-2191

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援に繋いで見守る人のことです。以下の講座を開催しますので、ご参加ください。(無料)

日時 1月30日(水) 13時30分～15時
場所 東温市社会福祉協議会2階
講演 ひきこもりの背景を考えるそして周りが今できること。
講師 愛媛大学大学院医学系研究科 精神科医師 河邊 憲太郎 先生
申込 川内健康センター ☎966-2191



9班 日野 利徳

初冬の里をウォーキング 愛媛大農学部丸山先生他6名、中予保健所の今村さんのご参加を頂き、秋のウォーキング大会を開催しました。薄くもりの中、ふるさと交流館さくらの湯に集合し、茶室までの往復3.5kmを和気あいあい、賑やかにウォーキング。思えば会員になって14年、全ての春秋ウォーキング大会に参加し、とびっきりの笑顔の会(健康づくり教室)の活動を13期続けるなかで、骨密度がずっと上昇継続中です。血中脂質・血圧・血糖値データも正常、各種体力測定も14年前よりアップしています。大勢の仲間にも恵まれたお陰であり、運動が継続できることに感謝です。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすい肺炎球菌感染症を予防するためのものです。体調の良い時を選んで、早めの接種をお願いします。

【今年度の対象者】
①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人(平成31年3月31日時点)
②60～64歳で心臓、腎臓、または呼吸器・免疫機能に障がいのある方
【接種期限】 3月31日まで
【接種費用】 4,000円

☎ 川内健康センター ☎966-2191

風しんに注意しましょう

首都圏中心だった流行が全国に広がり始めています。風しんを予防するには予防接種が有効です。大人の風しんの予防接種は、任意であるため自己負担となりますが、積極的に受けることをご検討ください。

【接種をお勧めする方】
・30～50代の男性
・妊婦の同居家族
・10代後半から40代の女性(特に妊娠希望の方)
【予防接種をお勧めする理由】
・妊娠初期の女性が風しんにかかると、先天性風しん症候群(心奇形、白内障、聴力障害など)の赤ちゃんが生まれてくる可能性が高いと言われています。
・大人は子どもより重症になる場合が多いと言われています。
☎ 川内健康センター ☎966-2191

【風しん抗体検査事業】
愛媛県では風しん抗体検査を無料で実施しています。
申込・☎ 愛媛県中予保健所 ☎909-8757



●申込 東温市地域包括支援センター(担当: 富永/仙頭) ☎955-0150 FAX955-5766
メール toon-houkatsu@toon-shakyo.or.jp

●応募のながれ
①お電話かメールでお問い合わせください。カルタに掲載するペンネームかお名前・連絡先をお聞きます。
②事務局が絵札が出来ていない川柳をお伝えします。
③川柳の内容にあったイラストを事務局に提出してください。イラストは紙でもデータでも構いません。
●締切 1月31日まで

（はたちの献血キャンペーン）献血は献血バスと大街道献血ルームで実施しています。●スケジュール：愛媛県赤十字献血センターHPまたはお電話 ☎932・0900