

平成30年度 各種健康診査がはじまります!!

市では、下記の健診を実施しています。対象者には、5月初旬に各種健康診査の申込書と日程表等を世帯ごとに郵送します。

健康診査

| 健診名 | 対象者 | 検診料 | 内容(問診を含む) |
|-------------|--------------------------------|--------|--|
| 30歳代健診 | 30~39歳 | 1,000円 | 尿検査(糖・蛋白・潜血) 身体計測・問診・血圧測定・腹囲測定・診察 血液検査(血糖、HbA1c、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、尿酸、クレアチニン) ※75歳以上の人は、腹囲測定は対象外です。 |
| 特定健診(注1) | 40~74歳 東温市国民健康保険加入者 | 無料 | |
| 健康診査 | 40歳以上の生活保護世帯の者 (生活保護証明書が必要) | | |
| 75歳以上健診(注1) | 後期高齢者医療加入者 | | |

(注1) 指定医療機関でも受診ができます。個別健康診査の詳細は、お問い合わせください。

■がん検診等 ※東温市住民の方で対象年齢の人であれば、どなたでも受診できます。

| 検診名 | 対象者 | 検診料 | 内容(問診を含む) | 備考 | |
|-----------|-------------------------|----------------------|-----------------------|--|---------------------|
| 胸部検診(肺がん) | C R検診 | 40歳以上 | 800円 | 胸部コンピューターエックス線単純撮影 ※65歳以上の人は結核検診を含む | CRとCTのどちらかを選択してください |
| | C T検診 | 40歳以上 【2年に1回】(注2) | 4,000円 | 胸部コンピューターエックス線断層撮影 | |
| 胃がん検診 | 40歳以上 | 1,000円 | 胃部エックス線撮影(バリウムを飲みます) | 1年以内に開腹や腹腔鏡の手術をされた方は受診できません | |
| 大腸がん検診 | 40歳以上 | 500円 | 便潜血検査(2日間) | 受診票と検査セットをお送りします | |
| 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 1,000円 | 血液検査(PSA:腫瘍マーカー) | | |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 【2年に1回】(注2) | 1,000円 | 視診・細胞診 | 指定医療機関で個別健診を受診できます(上記までお問い合わせください) | |
| 乳がん検診 | 30~39歳の女性 | 2,000円 | エコー検査 | | |
| | 40歳以上の女性 【2年に1回】(注2) | 1,200円 | マンモグラフィ2方向(乳腺エックス線検査) | 指定医療機関で個別健診を受診できます(上記までお問い合わせください) | |
| 肝炎ウイルス検査 | 40~70歳の未受診者 | 500円 | C型・B型肝炎ウイルス検査、血液検査 | | |

(注2) C T検診、子宮頸・乳がん検診を昨年度受診された人は、全額自己負担すると受診できます。

■いのとんドッグのご案内 ※特定健診やがん検診を、健診機関でも受診できるようになりました。

対象者：市内在住で、40歳以上の東温市国民健康保険加入者及び後期高齢者医療受給者

実施場所：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：コールセンターに電話で予約してください。

(各コールセンター電話番号)

| 実施場所 | 電話番号 |
|--------------|--------------|
| 愛媛県総合保健協会 | 089-987-8201 |
| 愛媛県厚生連健診センター | 0120-352-080 |

申込期間：平成30年5月1日~10月31日

実施機関：平成30年7月1日~11月30日

※検査項目は、各施設で異なります。詳細は、平成30年5月初旬に送付される申込書に同封されているリーフレットをご確認ください。

~「高齢者の肺炎球菌感染症」予防接種について~

この予防接種は、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の予防のために行うものです。今年度対象となる方には、4月に個別通知を行いましたので、実施期間内に忘れずに接種してください。



| 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種 | |
|-----------------|---|
| 対象者 | ①年度末(平成31年3月31日)に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人 ②接種時に60歳以上~65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器・免疫の機能に障害がある人(医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要) |
| 実施期間 | 平成30年4月1日~平成31年3月31日 |
| 助成回数 | 対象年度1回 |
| 自己負担額 | 4,000円 |
| 接種方法 | 県内の実施医療機関に電話予約をして、接種してください。 (予診票や接種券は、医療機関にあります) |
| 持参品 | ①医療保険証などの身分証明書 ②東温市から届いた「高齢者定期予防接種記録カード」を必ず持参。 対象者②は、医療機関または川内健康センター(☎966-2191)までお問い合わせください。 |

病態別栄養相談(要予約)

食事記録にもとづいて、管理栄養士による栄養計算や個人に応じた相談、またご質問などにもお答えします。

☎ 5月11日(金)、18日(金) 9時~14時

(栄養相談1人1時間)

☎ 川内健康センターまたは市役所

☎ 川内健康センター(☎966-2191)

こころの健康相談(要予約)

原因はわからないがしんどい、人間関係がうまくいかないなど、あなた自身やご家族のことで悩みを抱えていませんか? 秘密は守られますので、まずはお電話ください。

☎ 5月11日(金) 14時~16時

☎ 川内健康センター・市役所・家庭訪問

定2人 ☎ 川内健康センター(☎966-2191)

☎ 真光園院長 大久保 巖彦 医師

高齢者に関する総合相談

◎東温市地域包括支援センター

☎ 月~金曜 8時30分~17時15分

☎ 955-0150 Fax955-5766

◎ウェルケア重信 ☎955-0300

◎ガリラヤ荘 ☎966-6250

健康相談

血圧測定・尿検査等を行っています。健康に関することはお気軽にご相談ください。

☎ 毎週水曜日 9時~11時

☎ 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)

☎ 日時 場所 内容 講師 定員 参加費 対象
☎ 申し込み ☎ 問い合わせ ☎ 電話

各種相談の窓口 ～悩まず相談してください～

- 行政相談**
 5月 9日(水) 13:00～ 福祉館
 5月24日(水) 13:00～ 農村環境改善センター
- 心配ごと相談**
 5月10日(木) 13:00～ 福祉館
 5月24日(水) 13:00～ 農村環境改善センター
- 特設人権相談**
 5月 9日(水) 13:00～ 川内公民館
 5月17日(水) 13:00～ 東温市役所
- 消費生活相談**
 月～金(祝日除く) 9:00～17:00
 東温市役所消費生活相談窓口 (☎964-4400)
- 子育て相談の総合窓口**
 月～金(祝日除く) 8:30～17:15
 東温市役所子育て相談窓口 (☎964-4450)

- 福祉館じんけん相談**
 5月17日(水) 19:00～
- 各種相談事業**
 5月23日(水) 10:00～、13:30～
 圃福祉館 (☎966-3306)
- 弁護士相談**
 5月 8日(火) 13:30～
- 司法書士相談**
 5月25日(金) 13:30～
- 行政書士相談**
 5月16日(水) 13:00～
- 土地家屋調査士相談**
 5月 2日(水) 13:30～
 圃・圃 社会福祉協議会 (☎955-5535)
 ※無料・要予約

5月 地区の公民館等を利用した介護予防事業

①10時～ ②13時30分～

地区訪問型運動教室【参加費：無料】

| | |
|--------|--------|
| 9日(水) | ②町西公民館 |
| 23日(水) | ①田窪公民館 |

脳トレ大学 (オープン教室)【参加費：200円】

| | |
|--------|---|
| 7日(月) | ①西岡公民館、横瀬団地公民館 ②田窪団地集会所 |
| 8日(火) | ①上樋集会所、町東公民館、南方東公民館 ②播磨台団地集会所、下林集会所 町西公民館 |
| 10日(水) | ①上林公民館、保免集会所 ②井口集会所、樋口集会所 |
| 14日(月) | ①西岡公民館、横瀬団地公民館 ②上村集会所 |
| 15日(火) | ①田窪公民館、北方東公民館 ②南野田公民館、下林集会所、土谷公民館 |
| 17日(水) | ①牛淵団地第一集会所、上林公民館 ②山之内集会所、見奈良公民館 |
| 21日(月) | ①西岡公民館 ②田窪団地集会所 |
| 22日(火) | ①上樋集会所、町東公民館、南方東公民館 ②播磨台団地集会所、町西公民館 |
| 24日(水) | ①上林公民館、保免集会所 ②井口集会所、樋口集会所 |
| 28日(月) | ①西岡公民館、横瀬団地公民館 ②上村集会所 |
| 29日(火) | ①田窪公民館、北方東公民館 ②南野田公民館、下林集会所、土谷公民館 |
| 31日(木) | ①牛淵団地第一集会所 ②山之内集会所、見奈良公民館 |

※参加時の飲み物は各自で用意してください。
 ※当日の気象状況によっては中止になる可能性があります。
 ※脳トレ大学に初めて参加する人は、内容説明及び状態の聞き取りをしますので、参加前に下記までご連絡ください。
 圃 長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408)

5月の当番医

| 日 | 当番医 | 電話番号 |
|---------|-------------------|-----------|
| 3日(木・祝) | 八木耳鼻咽喉科・皮膚科医院 | ☎964-5400 |
| 4日(金・祝) | たけもと整形外科 クリニック | ☎955-5888 |
| 5日(土・祝) | 春香メンタルクリニック | ☎993-7710 |
| 6日(日) | 中川病院 | ☎976-7811 |
| 13日(日) | 増田整形外科 | ☎970-2020 |
| 20日(日) | 西本整形外科 | ☎964-1611 |
| 27日(日) | 藤本内科クリニック | ☎960-5500 |

福祉館 健康体操

| 日程 | 時間 | 場所 |
|--------|---------|-----|
| 8日(火) | 19時30分～ | 福祉館 |
| 15日(火) | | |
| 22日(火) | | |
| 29日(火) | | |

**いのとんに会いに行こう！
 【2018年5月】いのとん出演予定**

| 日 | 内容 | 場所 | 出演予定時間 |
|--------|-------------------------|------------------|------------|
| 5日(土) | 水天宮神社 春祭り | 水天宮境内 | 12時～12時20分 |
| 19日(土) | 宇氣洲神社 第13回 ジャズの夕べ | 宇氣洲神社境内 | 17時30分～18時 |
| 20日(日) | 第16回 やかた祭り | 希望の館 | 14時～14時30分 |
| 30日(水) | ハッピー フェスティバル 2018 | 愛媛医療センター 22・23病棟 | 14時～16時 |

愛媛医療センター

横河原366番地 (☎964-2411)
【診療時間】 8時30分～12時、13時～16時
【休診日】 土・日・祝日
 年末年始(12月29日～1月3日)
 ※受診科により診療時間が異なります。



大腸ポリープについて



消化器内科
久保 義一

大腸ポリープについて今回は述べます。大腸ポリープとは大腸の粘膜の一部が炎症に盛り上がったものが、腫瘍性ポリープは腺腫と呼ばれるのが大部分で大きくなると癌化し進行癌に移行します。そのため腺腫は前癌病変と呼ばれるのはこのためです。最近癌化しやすいタイプのポリープが注目され、大腸内視鏡検査の所見で早く癌化するタイプがわかり小さなポリープでも切除しておいた方がいいことがわかってきました。癌と同様、腺腫は生活習慣などの環境要因や遺伝要因が原因と考えられています。高脂肪、低繊維食などによる肥満やアルコール、そして大腸ポリープの家族歴のある方は要注意です。

小さなポリープには症状はありませんが、ポリープが大きくなると出血がおり便に血液が付着したりする血便となります。痔の場合でも出血しますが、大腸の検査をしておいた方がいいと思います。ポリープの切除は内視鏡的ポリープ切除や粘膜切除術が主体ですが、癌化している場合には内視鏡下粘膜剥離術が必要になる場合もあります。再発したり一回の検査では分からない場合もあり、ポリープ切除後も安心せず2年に一回は検査を受けましょう。血便に気付いたり、大腸癌検診で行われる便潜血反応が、一回でも陽性になった場合には必ず大腸検査を受けることをお勧めします。



5月の「燃やすごみ」「紙類」収集日

| 重信地区 | 燃やすごみ | 紙類 | 川内地区 | 燃やすごみ | 紙類 |
|--|---------|-------------------------|---------------------|---------|-------------------------|
| 山之内・樋口・横河原 西岡の一部・志津川・志津川南 田窪の一部 | 毎週月・木曜日 | 8日・22日 (第2週・第4週火曜日) | 東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川 | 毎週月・木曜日 | 12日・26日 (第2週・第4週土曜日) |
| 田窪の一部・牛淵・牛淵団地 播磨台団地・上樋・南野田 西岡の一部・北野田 北野台団地・新村 | 毎週火・金曜日 | 12日・26日 (第2週・第4週土曜日) | 北方東・北方西・南方東 南方西 | 毎週火・金曜日 | 10日・24日 (第2週・第4週木曜日) |
| 見奈良・田窪の一部 田窪団地・上林・下林・上村 | 毎週水・土曜日 | 10日・24日 (第2週・第4週木曜日) | 町東・町西・前松瀬川 横瀬団地 | 毎週水・土曜日 | 8日・22日 (第2週・第4週火曜日) |

※5月3日(休・祝)、4日(金・祝)、5日(土・祝)の燃やすごみの収集は平常通り行います。
 ※田窪及び西岡は、場所によって収集日が異なりますので、分からない人は近所の人にお尋ねください。
 ※「燃やすごみ」「紙類」は午前6時～8時の間に出してください。

5月の不燃物収集日

| 重信地区 | ペットボトル プラスチック類 その他燃やさないごみ | 粗大ごみ | 空き缶・金属類 びん・ガラス類 | 蛍光灯 鏡 | 乾電池 体温計 | 川内地区 | ペットボトル プラスチック類 | 粗大ごみ その他燃やさないごみ | びん・ガラス類 蛍光灯・鏡 体温計 | 空き缶 金属類 乾電池 |
|--------------------|---------------------------------|----------------|--------------------|-----------|----------------|---|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| 樋口 | 13日・27日 (第2・4日曜日) | 20日 (第3日曜日) | 6日(第1日曜日) | 6日(第1日曜日) | 6日・13日・20日・27日 | 東谷・西谷 土谷・滑川 奥松瀬川 | 8日・22日 | 21日 | 14日 | 28日 |
| 上村 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 北方東 北方西 南方東 南方西 | 9日・23日 | 22日 | 15日 | 29日 |
| 横河原・八反地 田窪 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 町東・町西 前松瀬川 横瀬団地 | 7日・21日 | 23日 | 16日 | 30日 |
| 志津川(八反地除く) 志津川南 | 13日・27日(第2・4日曜日) | 20日(第3日曜日) | 6日・20日(第1・3日曜日) | 6日(第1日曜日) | 6日・13日・20日・27日 | ※「不燃物」を出す時間は、重信地区の場合は各地区で決められた時間、川内地区は午前6時～8時の間となります。 | | | | |
| 見奈良 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |
| 田窪団地 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |
| 下林 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |
| 牛淵団地 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |
| 新村 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |
| 上記以外の地区 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | 同上 | | | | | |