

## 東温市の集団健診がはじまります

平成30年度の集団健診を6月から11月に実施します。健診は、生活習慣病の予防やがんの早期発見のためには欠かせません。まだ申し込みをされていない人は、6月19日から申し込みをお電話で受け付けます。

**集団健診日程表（6月～7月上旬）** ●7時30分～10時30分 ○8時～10時 ◇9時～10時 ◆9時30分～10時30分 ■13時～14時

| 実施場所            | 検査日      | 対象地区             | 検査項目及び受付時間 |    |          |   |    |     |    |   |   |
|-----------------|----------|------------------|------------|----|----------|---|----|-----|----|---|---|
|                 |          |                  | 健康<br>診査   | 肝炎 | 胸部<br>CR | 胃 | 大腸 | 前立腺 | 子宮 | 乳 |   |
| 井内公民館<br>和田丸集会所 | 6月26日(火) | 井内               | ◇          | ◇  | ◇        |   | ◇  | ◇   |    |   |   |
|                 |          | 則之内西（和田丸・惣田谷下）   | ■          | ■  | ■        |   | ■  | ■   |    |   |   |
| 土谷公民館           | 6月27日(水) | 土谷・滑川            | ◇          | ◇  | ◇        |   | ◇  | ◇   |    |   |   |
| 奥松瀬川公民館         |          | 奥松瀬川             | ■          | ■  | ■        |   | ■  | ■   |    |   |   |
| 下林集会所           | 6月28日(木) | 下林・上村            | ○          | ○  | ○        |   | ○  | ○   |    |   |   |
| 南野田集会所          |          | 南野田・北野田・北野台団地・新村 | ■          | ■  | ■        |   | ■  | ■   |    |   |   |
| 中央公民館           | 7月 5日(木) | 健診協力者            | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | ◆  | ● | ● |
|                 | 7月 6日(金) | 西岡・上村・下林         | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | ◆  | ● | ● |
|                 | 7月 7日(土) | 平日の受診が難しい人       | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | ◆  | ● | ● |
|                 | 7月 8日(日) |                  | ●          | ●  | ●        | ● | ●  | ●   | ◆  | ● | ● |

※対象地区以外の日程でも受診できます。

## 個別健診について

☎・☎ 川内健康センター (☎966-2191)

指定医療機関等で個別健診を実施します。内容等ご確認の上、受診してください。

※集団健診と個別健診の併用はできません。

**特定健診・75歳以上健診** 【受診の際は、必ず受診券が必要です】

| 検診名     | 対象者                     | 検診料          | 内容（問診含む）                                                                                                                                               | 市内の指定医療機関                                                                                        |
|---------|-------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定健診    | 40歳～74歳<br>東温市国民健康保険加入者 | 1,000円<br>※1 | 尿検査（糖・蛋白・潜血）<br>身体計測・血圧測定<br>腹囲測定・診察<br>血液検査（HbA1c・血糖値・<br>中性脂肪・HDLコレステロール・<br>LDLコレステロール・GOT・<br>GPT・γ-GTP・尿酸・クレア<br>チニン）<br>※75歳以上の人は、腹囲測定<br>を除きます。 | こばやし内科クリニック<br>西本整形外科<br>池川内科・神経内科<br>中野クリニック<br>西野内科クリニック<br>泉内科<br>辻井循環器科内科<br>山本内科胃腸科<br>西村医院 |
| 75歳以上健診 | 後期高齢者医療加入者              | 無料           |                                                                                                                                                        |                                                                                                  |

**申込期間** 平成30年6月20日(水)～平成31年1月31日(木)

**実施期間** 平成30年7月 1 日(日)～平成31年3月31日(日)

※受診希望の場合は、電話でのお申込、受診券のお取り寄せが必要です。（お手元に届くまでに2週間程度かかります）

※特定健診を受診された日に東温市国民健康保険の資格消失された場合は、健診の料金を負担していただきます。

※1 集団健診以外で特定健診を受診される人が検診料の免除を希望される場合は、健診受診後に申請が必要です。詳細は、お問い合わせください。

**子宮頸がん検診・乳がん検診**

| 検診名     | 対象者                 | 検診料    | 内容（問診含む）                  | 指定医療機関等                   |
|---------|---------------------|--------|---------------------------|---------------------------|
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性<br>（2年に1回） | 1,500円 | 視診・細胞診                    | ハートレディースクリニック             |
|         |                     | 1,000円 | 視診・細胞診                    |                           |
| 乳がん検診   | 40歳以上の女性<br>（2年に1回） | 1,200円 | マンモグラフィ<br>（乳房エックス線検査）2方向 | 愛媛県総合保健協会<br>愛媛県厚生連健診センター |

**申込期間** 平成30年6月20日(水)～平成31年1月31日(木)

**実施期間** 平成30年7月 1 日(日)～平成31年2月28日(木)

※受診希望の場合は、電話でのお申込、受診券のお取り寄せが必要です。

※集団健診と個別健診をあわせて受診することはできません。重複して受診された場合は、検診の料金を全額自己負担していただきます。

## 施設検診について

**申込期間** 5月1日(火)～10月30日(火)

**実施期間** 7月1日(日)～11月30日(金)

40歳以上の東温市国民健康保険加入者および後期高齢者医療加入者は**ドック健診**を受診することができます。検診内容は健康診査、胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診等です。詳細や申し込みについてはコールセンターにお問い合わせください。

| 検診施設         | コールセンター      |
|--------------|--------------|
| 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 |

## 糖尿病予防教室

☎ 川内健康センター (☎966-2191)

**対象者** ①30～64歳で血糖を下げる薬を服用していない人

②健康診査等の結果でHbA1c（NGSP値）が5.6～6.9%の人

**費用** 参加費500円（全受講分） **申込期限** 6月15日(金) **場所** 中央公民館

| 回 | 日時                        | 内 容           |                                                                                                                            |
|---|---------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 7月 6日(金)<br>9時30分～12時30分  | 講演<br>目標設定    | ①測定（体重・血圧・腹囲） ②血液検査（HbA1c）<br>③生活習慣アンケートチェック<br>④講話「糖尿病はなぜ怖い？」<br>講師 愛媛県総合保健協会 医長 藤本 弘一郎 先生<br>⑤グループワーク                    |
| 2 | 7月10日(火)<br>9時30分～12時30分  | 運動指導<br>目標見直し | ①測定（体重・血圧）<br>②講話及び実技「運動で糖尿病を予防しよう」<br>③体力測定<br>講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生<br>④グループワーク                                 |
| 3 | 7月18日(水)<br>9時30分～13時30分  | 栄養指導<br>目標見直し | ①測定（体重・血圧）<br>②講話・調理実習「食事は糖尿病予防の特効薬①」<br>～食事の基本を知りましょう～<br>講師 管理栄養士 松本 孝子 先生<br>③アンケート及び血液検査結果に基づく個別相談 ④グループワーク            |
| 4 | 9月11日(火)<br>9時30分～12時30分  | 運動指導          | ①測定（体重・血圧）<br>②講話及び実技「運動を続けて予防効果アップ！」<br>講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生<br>③グループワーク ④しげのぶ会による体験談                           |
| 5 | 11月16日(金)<br>9時30分～12時30分 | 栄養指導          | ①測定（体重・血圧・腹囲）<br>②血液検査（HbA1c）<br>③生活習慣アンケートチェック<br>④講話「食事は糖尿病予防の特効薬②」<br>～理想の食事を考えてみましょう～<br>講師 管理栄養士 松本 孝子 先生<br>⑤グループワーク |
| 6 | 12月11日(火)<br>9時30分～12時30分 | 講演            | ①測定（体重・血圧）<br>②講話「糖尿病予防から始まる健康生活」<br>講師 愛媛大学糖尿病内科 医師 羽立 登志美 先生<br>③グループワーク                                                 |

### 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。

**時 6月8日(金)、15日(金) 9時～12時**  
（栄養相談1人1時間）

**所** 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。

**時 6月19日(火) 14時～16時**

**所** 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)

**相談員** このはな脳とこころの診療所 院長 園部 直美 先生

### 高齢者に関する総合相談

◎東温市地域包括支援センター

**時 月～金曜 8時30分～17時15分**

**☎** 955-0150 **Fax** 955-5766

◎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。

**時 毎週水曜日 9時～11時**

**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人は、ご連絡ください。

**(☎966-2191)**

**☎**日時 **所**場所 **内**内容 **講**講師 **定**定員 **費**参加費 **対**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  
6月13日(水) 13時～ 福祉館  
6月28日(木) 13時～ 農村環境改善センター  
心配ごと相談  
6月14日(木) 13時～ 福祉館  
6月28日(木) 13時～ 農村環境改善センター  
特設人権相談  
6月 1日(金) 13時～ 川内公民館  
6月 1日(金) 13時～ 東温市役所  
消費生活相談  
月～金(祝日除く) 9時～17時  
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時30分～17時15分  
東温市役所子育て相談窓口 (☎964-4450)

6月 地区の公民館等を利用した介護予防事業

対象者 東温市内に住所を有している65歳以上の人  
時 間 ①10時～ ②13時30分～  
地区訪問型運動教室【参加費：無料】  
20日(水) ②上林公民館  
27日(水) ①牛瀧団地第一集会所  
②町東公民館

脳トレ大学（オープン教室）【参加費：200円】

|        |                                              |
|--------|----------------------------------------------|
| 4日(月)  | ①上林公民館（サロン合同）、町東公民館<br>②播磨台団地集会所、町西公民館       |
| 5日(火)  | ①上樋集会所、保免集会所<br>②樋口集会所、田窪団地集会所               |
| 7日(木)  | ①西岡公民館、南方東公民館<br>②山之内集会所、南野田公民館              |
| 11日(月) | ①牛瀧団地第一集会所、上林公民館                             |
| 12日(火) | ①田窪公民館、横瀬団地公民館、北方東公民館<br>②見奈良公民館、下林集会所、上村集会所 |
| 14日(木) | ②井口集会所                                       |
| 18日(月) | ①上林公民館、町東公民館<br>②播磨台団地集会所、南野田公民館             |
| 19日(火) | ①上樋集会所、保免集会所、横瀬団地公民館<br>②樋口集会所、田窪団地集会所       |
| 21日(木) | ①西岡公民館、南方東公民館<br>②山之内集会所、土谷公民館               |
| 25日(月) | ①牛瀧団地第一集会所<br>②町西公民館                         |
| 26日(火) | ①田窪公民館、横瀬団地公民館、北方東公民館<br>②見奈良公民館、下林集会所、上村集会所 |
| 28日(木) | ①西岡公民館<br>②井口集会所                             |

※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。  
☎ 長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408)

福祉館じんけん相談  
6月21日(木) 19時～  
各種相談事業  
6月27日(水) 10時～、13時30分～  
☎ 福祉館 (☎966-3306)  
-----  
弁護士相談  
6月12日(火) 13時30分～  
司法書士相談  
6月22日(金) 13時30分～  
行政書士相談  
6月20日(水) 13時～  
土地家屋調査士相談  
6月 6日(水) 13時30分～  
☎・☎ 社会福祉協議会 (☎955-5535)  
※無料・要予約

| 6月の当番医   |                 |           |
|----------|-----------------|-----------|
| 日        | 当 番 医           | 電話番号      |
| 3日(日)    | 白 岡 整 形 外 科     | ☎960-6555 |
| 10日(日)   | このはな脳とこころの診療所   | ☎955-5087 |
| 17日(日)   | さとう耳鼻咽喉科クリニック   | ☎990-1133 |
| 24日(日)   | 愛 媛 医 療 セ ン タ ー | ☎964-2411 |
| 福祉館 健康体操 |                 |           |
| 日 程      | 時 間             | 場 所       |
| 5日(火)    | 19時30分～         | 福祉館       |
| 12日(火)   |                 |           |
| 19日(火)   |                 |           |
| 26日(火)   |                 |           |

いのとんに会いに行こう！  
【2018年6月】いのとん出演予定

|        |             |                                        |
|--------|-------------|----------------------------------------|
| 3日(日)  | さくらフリーマーケット | 場 所<br>さくらこども館<br>出演予定時間<br>13時～14時    |
| 23日(土) | 愛媛FC「東温市の日」 | 場 所<br>ニンジニアスタジアム<br>出演予定時間<br>15時～21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。



血圧高めの方はご用心！



循環器内科(高血圧専門医) 岩田 猛

血圧が高めのなかに放置している方はいませんか。血圧が高くても自覚症状がない、少し高いくらいなら大丈夫などと、何もしない方をまだまだ多く見かけます。高血圧は放置すると、脳卒中や心筋梗塞などを起こして、健康寿命の短縮、死亡につながる怖い病気です。症状がないので、高血圧は「サイレントキラー(無言の殺人者)」とも言われます。この健康百科では、血圧が高いのに医療機関にかかっていない方に、高血圧に関心を持ってもらいたいと思います。

高血圧の予防・撲滅キャンペーンの一つとして、日本高血圧学会が募集した川柳(2017年版)の入賞作品を紹介して、皆さんに高血圧治療の大切さを知ってもらいます。

「手相より血圧計で知る未来」が2017年の最優秀作品でした。血圧が高くなった脳で半身不随が起き、卒中心筋梗塞や心臓病になったり、最悪の場合命を失うこともあります。

「血圧を気にして歩き友達を増える」  
「薄味が健康寿命の隠し味」  
「未来が待っているのです。」

6月の「燃やすごみ」「紙類」収集日 関 環境保全課 (☎964-4415)

| 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<br>西岡の一部・志津川・志津川南<br>田窪の一部                  | 毎週月・木曜日 | 5日・19日<br>(第2週・第4週火曜日) | 東谷・西谷・土谷・滑川<br>奥松瀬川 | 毎週月・木曜日 | 9日・23日<br>(第2週・第4週土曜日) |
| 田窪の一部・牛瀧・牛瀧団地<br>播磨台団地・上樋・南野田<br>西岡の一部・北野田<br>北野台団地・新村 | 毎週火・金曜日 | 9日・23日<br>(第2週・第4週土曜日) | 北方東・北方西・南方東<br>南方西  | 毎週火・金曜日 | 7日・21日<br>(第2週・第4週木曜日) |
| 見奈良・田窪の一部<br>田窪団地・上林・下林・上村                             | 毎週水・土曜日 | 7日・21日<br>(第2週・第4週木曜日) | 町東・町西・前松瀬川<br>横瀬団地  | 毎週水・土曜日 | 5日・19日<br>(第2週・第4週火曜日) |

※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。

| 重 信 地 区            | ペットボトル<br>プラスチック類<br>その他燃やさないごみ | 粗 大 ご み             | 空き缶・金属類<br>びん・ガラス類 | 蛍光灯<br>鏡  | 乾電池<br>体温計        | 川 内 地 区                                               | ペットボトル<br>プラスチック類 | 粗 大 ご み<br>その他<br>燃やさないごみ | びん・ガラス類<br>蛍光灯・体温計 | 空き缶<br>金属類<br>乾電池 |
|--------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------|-----------|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|-------------------|
| 樋 口<br>上 村         | 10日・24日<br>(第2・4日曜日)            | 17日<br>(第3日曜日)      | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日・10日・17日・24日    | 東谷・西谷<br>土谷・滑川<br>奥松瀬川                                | 5日・19日            | 18日                       | 11日                | 25日               |
| 横河原・八反地<br>田 窪     | 3日・17日(第1・3日曜日)                 |                     |                    |           |                   | 北 方 東<br>北 方 西<br>南 方 東<br>南 方 西                      | 6日・20日            | 19日                       | 12日                | 26日               |
| 志津川(八反地除く)<br>志津川南 | 10日・24日(第2・4日曜日)                | 3日・17日<br>(第1・3日曜日) | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日・10日<br>17日・24日 | 町東・町西<br>前松瀬川<br>横瀬団地                                 | 4日・18日            | 20日                       | 13日                | 27日               |
| 見奈良                | 24日(第4日曜日)                      | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日・10日<br>17日・24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。 |                   |                           |                    |                   |
| 田窪団地               | 17日(第3日曜日)                      | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日(第1日曜日)         |                                                       |                   |                           |                    |                   |
| 下 林                | 24日・27日(第4水曜日と<br>第4水曜日直前の日曜日)  | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日(第1日曜日)         |                                                       |                   |                           |                    |                   |
| 牛瀧団地               | 27日(第4水曜日)                      | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日(第1日曜日)         |                                                       |                   |                           |                    |                   |
| 新 村                | 27日(第4水曜日)                      | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日(第1日曜日)         |                                                       |                   |                           |                    |                   |
| 上記以外の地区            | 3日(第1日曜日)                       | 3日(第1日曜日)           | 3日(第1日曜日)          | 3日(第1日曜日) | 3日(第1日曜日)         |                                                       |                   |                           |                    |                   |