

東温市集団健診のご案内(8月~9月上旬) ●7時30分~10時30分 ◇9時30分~10時30分

実施場所	検査日	対象地区	検査項目及び受付時間								
			健康 診査	肝炎	胸部 CR	胃	大腸	前立腺	子宮	乳 マンモ エコー	
北吉井小学校	8月 1日(水)	山之内・樋口	●	●	●	●	●	●	◇	●	●
中央公民館	8月20日(月)	見奈良・田窪団地	●	●	●	●	●	●	◇	●	●
	8月21日(火)	見奈良・田窪団地	●	●	●	●	●	●	◇	●	●
川内健康センター	9月 2日(日)	平日の受診が難しい人	●	●	●	●	●	●	◇	●	●
	9月 3日(月)	南方東・南方西	●	●	●	●	●	●	◇	●	●
	9月 4日(火)	町東・町西・横灘団地	●	●	●	●	●	●	◇	●	●

今年度より完全予約制となっていますので受付日時をご確認の上、お越しください。
まだお申し込みをされておらず、受診を希望される人は、ご連絡ください。

診察相談日のご案内(8月)

健康診査の結果は、診察相談でお返しします。健康診査の結果から自分のからだの変化を知り、生活習慣を見直してみましょう。

※がん検診のみ受診をされた人は、受診日から約1か月後に結果を郵送します。



実施日	実施場所	受付時間
8月 2日(木)	中央公民館	9時~11時
8月 3日(金)		
8月 4日(土)		
8月 5日(日)		
8月 8日(水)	川内健康センター	
8月 9日(木)		
8月10日(金)	上林公民館	
8月27日(月)	東谷小学校	
8月28日(火)	南吉井小学校	
8月29日(水)	北吉井小学校	

筋力アップ教室

日程	内容	実施時間	講師	場所
1 9月 5日(水)	東温市オリジナル体操 ~TOONサーキットトレーニング~ 体力測定	10時~11時30分	川上 武則 先生	中央公民館 大ホール
2 9月12日(水)	バランスボールを使って 筋トレと柔軟体操	10時~11時	井門 恵理子 先生	
3 9月18日(火)				
4 10月 3日(水)				
5 10月 9日(火)				
6 10月22日(月)	効果的なウォーキングを体感 スロージョギングも取り入れて	10時~11時30分	西野 吉幸 先生	
7 11月 6日(火)	ノルディックウォーキングを体験しよう			
8 11月19日(月)	運動の効果を見てみよう!・体力測定			
9 12月 3日(月)	体力測定結果等説明			
10 12月18日(火)			川上 武則 先生	

運動習慣を身につけて、体力年齢をさげましょう!

参加費 1,300円(300円程度の保険料含む)

持参物 運動できる靴・タオル・飲み物・バスタオル等の敷き物(必要な人のみ。横になる時に使用します)

対象者 東温市に住民票のある人

申込期限 8月20日(月)

定員 50人 ※参加希望が多数の場合、過去に参加経験のある人の申込をお断りする場合があります。

申込・問 川内健康センター(☎966-2191)

家庭で気軽にできる
体操などを実施します!



健康フォーラム2018

テーマ「若さへの挑戦」

9月2日(日) 9時30分~13時30分

会場 中央公民館

無料駐車場 中央公民館、市役所駐車場

特別講演
10時10分~
11時20分

テーマ 血管のアンチエイジング
~毛細血管のゴースト化を防ぐ~

講師 いがせ みちや
伊賀瀬 道也 先生

講演会参加者の中から抽選で12人に
ゴースト毛細血管測定を体験いただきます。



プロフィール
愛媛大学大学院老年・神経・総合診療
内科学特任教授
抗加齢ドックの運営と外来を行っている。
「血管力革命 健康寿命を延ばす46の知恵」
などの著書多数。NHKスペシャル「ゴースト
血管」が危ない!にも生出演

野菜のススメ

しのめ
ベジガール
11時20分~
11時30分



野菜スムージー
試飲あります

イベント

9時30分~13時30分

- デジタル紙芝居
~はしご車も来るよ~
- 健康に関するパネル展示
- 薬物乱用は「ダメ!ゼッタイ!」
- 高齢者体験 加齢と認知症を知ろう

11時30分~13時30分

- お悩み解決!なんでも健康相談
- アロマセラピーで心から癒し体験
- やってみよう脳トレ!
- 測ってみよう血管年齢・肺年齢・骨密度
- ゴースト毛細血管測定
(講演会参加者の中から抽選で12人)

10時~13時30分

- お口と歯の健康チェック
歯の健康食品試食もあるよ
- 介護口腔ケア用品展示説明
- 作ってみよう!指輪スタンドと足型
- 歯科衛生士さんのお仕事体験
- お薬相談
- 災害時の非常食体験
- 乳がんから女性をまもろう
- あなたの食事のバランスチェック
- 野菜スムージーの試飲

キッズコーナー

10時~13時30分

- いのとんと遊ぼう
- シャンピーバルーンアート
- お菓子でおくすり作り体験
- 白衣で変身

家族で楽しめる
イベントが
盛りだくさんです!

販売コーナー

11時30分~13時30分

- 東温市の物産・特産品販売
- いのとんグッズ販売



共催 東温市医師会、東温市歯科医師会、愛媛医療センター、愛媛大学医学部附属病院、東温市、愛媛県病院薬剤師会、松山薬剤師会 問 川内健康センター(☎966-2191)

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 8月17日(金)、24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
申 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 8月10日(金) 14時30分~16時30分

所 川内健康センター・市役所・家庭訪問
定 2人 申 川内健康センター(☎966-2191)
相談員 真光園 長尾 奈穂子 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

時 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。

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)

時日時 所場所 内内容 講講師 定定員 費参加費 対対象 申申し込み 問問い合せ ☎電話

各種相談の窓口 ～悩まず相談してください～

- 行政相談**
8月8日(水) 13時～ 福祉館
8月23日(木) 13時～ 農村環境改善センター
- 心配ごと相談**
8月9日(木) 13時～ 福祉館
8月23日(木) 13時～ 農村環境改善センター
- 特設人権相談**
8月8日(水) 13時～ 川内公民館
8月16日(木) 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)

- 福祉館じんけん相談**
8月16日(木) 19時～
- 各種相談事業**
8月22日(水) 10時～、13時30分～
☎福祉館 (☎966-3306)

- 弁護士相談**
8月21日(火) 13時30分～
- 司法書士相談**
8月24日(金) 13時30分～
- 行政書士相談**
8月15日(水) 13時～
- 土地家屋調査士相談**
8月1日(水) 13時30分～
☎・☎ 社会福祉協議会 (☎955-5535)
※無料・要予約

8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～

脳トレ大学 (オープン教室) 【参加費：200円】

2日(木)	①横瀬団地公民館、南方東公民館 ②町西公民館
6日(月)	①西岡公民館、上樋集会所 ②樋口集会所、見奈良公民館
7日(火)	①牛淵団地第一集会所、上林公民館 保免集会所、北方東公民館 ②播磨台団地集会所、南野田公民館 下林集会所
9日(木)	①田窪公民館、町東公民館 ②井口集会所、上村集会所
20日(月)	①西岡公民館、上樋集会所 ②樋口集会所、土谷公民館
21日(火)	①上林公民館、保免集会所、北方東公民館 ②田窪団地集会所、下林集会所
23日(木)	①田窪公民館、横瀬団地公民館 町東公民館、南方東公民館 ②上村集会所、町西公民館
27日(月)	①西岡公民館 ②見奈良公民館
28日(火)	①牛淵団地第一集会所、上林公民館 ②播磨台団地集会所、南野田公民館
30日(木)	①横瀬団地公民館

※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。

☎ 長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408)

8月の当番医		
日程	当番医	電話番号
5日(日)	辻井循環器科内科	☎964-0013
11日(土・祝)	愛媛医療センター	☎964-2411
12日(日)	西野内科クリニック	☎964-2200
19日(日)	愛媛医療センター	☎964-2411
26日(日)	泉内科	☎966-2226

福祉館行事予定		
日程	時間	場所
7日(火)	19時30分～	福祉館
21日(火)		
28日(火)		

第1回福祉館人権講座
9月5日(水) 19時30分～
講演 「外国人の人権」
講師 愛媛県人権啓発センター ルース・バージン氏
参加費 無料

いのとんに会いに行こう!

【2018年8月】いのとん出演予定

11日(土・祝)	さくらの湯納涼祭	場所 さくらの湯第2駐車場 出演予定時間 17時～
18日(土)	三恵盆踊り	場所 三恵ホーム 出演予定時間 18時～
23日(木)	中学生職場体験店頭販売	場所 さくらの湯観光物産センター 出演予定時間 9時～
31日(金)	愛媛FC「中予地方局応援デー」	場所 ニンジニアスタジアム 出演予定時間 17時～

医療法人 千明会 隻手薬師石川眼科

田窪1495-1 (☎955-5558)
【診療時間】 9時～12時、15時～18時
【休診日】 ※木曜午後、金曜、日曜午後、祝日
※日曜午前は9時～13時



近視の話

隻手薬師石川眼科
石川 明邦

学生の近視は依然として増加している。学校検診では、370方式(さんなままるほうしき)と言われる方法が一般的である。これは、0.3、0.7、1.0のランドルト環(視力検査でおなじみのCの字様の視標)を用いて、学生の視力をA、B、C、Dの4段階に判定する。これは、学校での黒板の見え方を基準に分類している。

最近の文部科学省の統計では、裸眼視力1.0未満の小学生の割合、すなわちB以下が約40%であり、学童の近視は増加している。中学生、高校生になると更にその割合は増加していき、高校生ではB以下が60%を超えるようになる。齲歯(虫歯)の頻度がこの40年減っているのは対照的である。

近視は軽く考えられがちだが、病的近視(強度近視)になると、眼底変化がおこり、視機能障がいを伴う。強度近視は、視覚障がい者の内7.8%の6位、失明者のなかでは6.5%の4位と障がい原因の上位であり、決してばかできないものである。

近視の発生や進行因子としては、先天的な因子(遺伝)と後天的な因子(環境)がある。ここ40、50年我々を取り巻く環境因子で明らかに変わったものとしては、テレビ、パソコン、携帯電話(スマートフォン)、ゲーム機等の普及がある。これらによる近視時間の増加、屋外活動時間の短縮、食事内容や睡眠(時間と質)などのライフスタイルの変化に先天的な因子が合わさって近視人口が増加している可能性は高いと思われる。

屋外活動時間が長いと近視の発生や近視の進行を抑制することが報告されている。屋外活動時間を構成している因子(光の照度、遠方視、運動、ビタミンDなど)のうち何が一番影響するのは、よくわかっておらず今後の研究が期待される。

近視の進行予防にあるデバイスとして、特殊球面レンズ、多焦点コンタクトレンズ、オルソケラトロジー、低濃度アトロピンなどがある。ただ、効果の強さ、エビデンスの蓄積、経済的な負担などのクリアすべき課題も多い。



8月の「燃やすごみ」「紙類」収集日

重信地区	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	7日・21日 (第2週・第4週火曜日)
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 北野田団地・新村	毎週火・金曜日	11日・25日 (第2週・第4週土曜日)
見奈良・田窪の一部 田窪団地・上林・下林・上村	毎週水・土曜日	9日・23日 (第2週・第4週木曜日)

☎ 環境保全課 (☎964-4415)

川内地区	燃やすごみ	紙類
東谷・西谷・土谷・滑川 奥松瀬川	毎週月・木曜日	11日・25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	9日・23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	7日・21日 (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。
※8月11日(土・祝)の「燃やすごみ」は平常どおり収集します。

8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	空き缶 金属類 乾電池
樋口	12日・26日 (第2・4日曜日)	19日 (第3日曜日)	5日(第1日曜日)	5日(第1日曜日)	5日・12日・19日・26日	東谷・西谷 土谷・滑川 奥松瀬川	3日・21日	20日	6日	27日
上村	5日(第1日曜日)	5日(第1日曜日)	5日(第1日曜日)							
横河原・八反地 田窪	5日・19日(第1・3日曜日)					北方東 北方西 南方東 南方西	1日・22日	21日	7日	28日
志津川(八反地除く) 志津川南	12日・26日(第2・4日曜日)	5日・19日 (第1・3日曜日)	5日 (第1日曜日)	5日・12日 19日・26日						
見奈良	12日・26日 (第2・4日曜日)	26日(第4日曜日)	5日(第1日曜日)	5日・12日・26日		町東・町西 前松瀬川 横瀬団地	2日・20日	22日	8日	29日
田窪団地		19日(第3日曜日)	5日(第1日曜日)							
下林	12日・26日 (第2・4日曜日)	19日・22日(第4水曜日と 第4水曜日直前の日曜日)	5日・19日 (第1・3日曜日)	19日・22日(第4水曜日と 第4水曜日直前の日曜日)						
牛淵団地		22日 (第4水曜日)		22日(第4水曜日)	5日(第1日曜日)	5日・12日 19日・26日				
新村	5日(第1日曜日)									
上記以外の地区	5日(第1日曜日)									

※「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。