

テーマ 上手に食べて、噛んで、飲み込もう!

健康フォーラム 2019

2019 9/29 (日) 9:30~13:30
中央公民館 (東温市田窪2370)

東温ジュニアハーモニーク
オープニング演奏!

しのめベジガールから
野菜スムージーをもらおう!

東温市の
美味しいもの
はしご車体験

お子さんも楽しめる
キッズコーナーあり

いのちんも
行くんも

特別講演 10:10~11:20
要約筆記あり

演題
いつまでも口から
おいしく食べて、
伸ばそう健康寿命
—飲み込み(嚥下)の
しくみ、その障害—

愛媛大学医学部耳鼻咽喉科 助教
田中 加緒里 先生

演題
口腔機能の重要性

瀬尾歯科医院 院長
瀬尾 達志 先生

館内イベント

9:30~
デジタル紙芝居
パネル展示 薬物乱用は「ダメ!ゼッタイ」
高齢者体験—加齢と認知症を知らう—

10:00~
お口と歯の健康チェック
歯科衛生士さんのお仕事体験
作ってみよう! 指輪スタンドと足型
お菓子でおくすり作り
みきゃん&こみきゃんで映える
(パネル写真撮影)
シャンピーバルーンアート

11:30~
ドクター・薬剤師さんの健康相談コーナー
肺年齢・骨密度・血管年齢測定
ハンドマッサージで癒しを
災害時の非常食体験

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
愛媛県病院薬剤師会、松山薬剤師会、東温市

川内健康センター



元気のひけつ

渡部 和江さん
奥松瀬川 71歳

仲間と集まっておしゃべり

自分が食べる分の畑をしたり、週に1回は体操教室に通ったりして忙しく、楽しくしています。少しでも食事に気をつけよう、なるべく地元のもの食べるようにしています。

奥松瀬川地区に「ほっこり奥松」ができたのがきっかけで、今まで集まらなかった地域の同世代と知り合いました。施設のお手伝いの傍ら、一緒に旅行や食事会をするようになり、仲間が増えて楽しく思います。施設で行っているパン教室で作ったパンを地域の一人暮らしの方へ持っていき、安否確認のようなことへも繋がればと取り組んでいます。

“女子会”トークでストレス発散が、私の元気のひけつです。

催しと相談

こころの健康相談

日時：9月13日(金)14時~16時
◇医師：真光園院長 大久保 彦彦 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

病態別栄養相談(要予約)

日時：9月13日(金)、20日(金)9時~14時
◇内容：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

認知症の人の家族の集い

同じような立場の人や体験をした人に話を聞いてもらえ、正しい知識を持って

いる人からアドバイスをもらえる機会です。

日時：9月12日(木)15時15分

◇場所：農村環境改善センター(田窪)

申込：地域包括支援センター(☎9555・0150)

あつたらいいなを言おう会

この会は、認知症になっても普通に暮らせるまじぶくり活かすため、認知症の人がどういったことに困るか、何があつたら助かるかなどを当事者と話し合う会です。

日時：9月18日(水)14時~15時
◇場所：市役所4階403会議室

申込：地域包括支援センター(☎9555・0150)

ぐっすり眠れてる?

専用サイトで、睡眠レベルチェック

や快適な睡眠のための

7か条、相談窓口などを掲載しています。



9月は集団食中毒防止月間

食中毒を予防するために、次のことに気をつけましょう。

①調理の前、食事前には手を洗いましょ。調理中も肉、魚、卵を扱った後には手を洗いましょ。②細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で停止します。低温で保存し、早めに食べましょ。③ほとんどの細

秋の全国交通安全運動

「赤信号わたったうしろに子供の目」をスローガンに、道路横断中の交通事故防止対策の推進、「シェア・ザ・ロード」の精神の普及促進、自転車乗車用ヘルメットの着用促進を目指しています。

期間：9月21日~30日
愛媛県交通安全協会(☎9958・6558)

菌は加熱によって死滅します。食品は充分加熱すること。調理器具は熱湯をかけて殺菌するか、台所用殺菌剤の利用も有効です。
川内健康センター

9月10日~16日は自殺予防週間です

愛媛県でも約2000の方が自殺によって亡くなっています。自殺は誰にでも起こる危機です。さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが追い込まれた末の死であり、「防ぐことのできる社会的な問題」です。悩みを抱えている人は一人で悩まず専門機関にご相談ください。また身近な人の悩みに気づいたら温かく寄り添いながら専門機関をご紹介します。

生活習慣病に関する健康調査への参加者を募集

愛媛大学では高血圧やがんなど、幅広い生活習慣病の予防法や治療法を開発することを目的に「愛大コーホート研究」を実施しています。この研究は、県内全体で5~10万人の40歳以上の方を20年間追跡するもので、ご協力いただいた方は、通常の健康診断では受けることができない検査も全て無料で受診することが出来ます。ご自身の健康増進のためにも、ぜひ研究にご協力をお願いします。

対象：40歳以上の東温市民
◇実施内容：アンケートへの回答、血液検査、認知機能検査、骨密度測定、血管の硬さ測定等
◇申込期限：12月25日(水)
愛媛大学大学院医学系研究科疫学・予防医学講座(☎960・5282)

認知症簡易チェックサイト

約束をよく忘れるようになった、身だしなみに関心がなくなつた。こんなことはありますか? ませんか?
専用サイト



健康百科

Q.便秘解消に効く食べ物ってありますか?

A.便秘には食物繊維を多く含む芋、豆類、野菜、麦などの雑穀、乳酸菌を含むヨーグルト、キムチなどの発酵食品がお勧めです。このような食品を取り入れた食事を1日3回規則正しく食べることで、夜間の空腹時間を10時間以上とるなど生活リズムを整えることも効果的です。

Q.「腸活」とはどんなことですか?

A.腸内環境を整えることで全身の健康状態をよくする意味で使われている用語です。腸内環境を整えることで、便秘解消のほかに、免疫力を調整して発ガンリスク低下やアレルギー症状の軽減、生活習慣病の改善などに効果があると報告されています。

消費税引き上げに伴い 公共施設使用料を改定します

令和元年10月1日から、消費税及び地方消費税（以下、消費税）の税率が8%から10%に引き上げられることに伴い、消費税を課税すべき公共施設の使用料を次のとおり改定します。今回の改定は10月1日以降に受ける許可に係る使用料から適用されます。

施設名	区分	単位	使用料	改正後	
多世代交流拠点施設 (横河原ぶらっと HOME)	交流室	1時間	1,000円	→ 1,010円	
中央公民館	大ホール	1時間	2,200円	→ 2,240円	
	会議室	1時間	600円	→ 610円	
川内公民館	大ホール	1時間	1,200円	→ 1,220円	
	第1会議室	1時間	600円	→ 610円	
	第1学習室	1時間	600円	→ 610円	
総合公園	多目的広場	全面	1時間	1,200円	→ 1,220円
		半面	1時間	600円	→ 610円
	庭球場	1面	1時間	700円	→ 710円
	照明施設 多目的広場	軟式野球全面	1時間	3,000円	→ 3,050円
		サッカー全面	1時間	2,000円	→ 2,030円
		サッカー半面	1時間	1,000円	→ 1,010円
		陸上全面	1時間	2,000円	→ 2,030円
ソフト1面	1時間	2,000円	→ 2,030円		
総合公園 (備品類)	器具名	回数	使用料	改正後	
	放送設備	1回	1,000円	→ 1,010円	
	テント	1回	1,000円	→ 1,010円	
ツインドーム 重信	区分	単位	使用料	改正後	
	アリーナ全面利用	1時間	2,400円	→ 2,440円	
	アリーナ 部分利用 (床面積)	1/3以下	1時間	800円	→ 810円
		1/3を超え1/2以下	1時間	1,200円	→ 1,220円
	1/2を超え2/3以下	1時間	1,600円	→ 1,620円	
ツインドーム重信 (備品類)	器具名	回数	使用料	改正後	
	放送設備	1回	1,000円	→ 1,010円	
	電光得点表示装置	1回	1,000円	→ 1,010円	

*上記施設(多世代交流拠点施設及び備品類は除きます)は、市外の人が利用する場合、使用料に2割を加算します(10円未満切り捨て)。



9月9日は救急の日

お願いします
症状に応じた
医療機関の
適正利用



夜間や休日の急な病気やケガにも対応できるように、東温市を含む中予地区(松山医療圏)では、救急医療体制が整えられています。しかし近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出動回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増加しています。

このままでは、皆さんに適切な医療を提供できなくなるほか、真に重篤な患者さんの治療や搬送の妨げになるという恐れがあります。そうならないために愛媛県では、「愛媛の救急医療を守る県民運動(愛媛県民運動)」を実施しています。この運動は、医療機関や救急車の適切な利用を、皆さん一人ひとりに心がけていただく取り組みです。ご協力をお願いします。

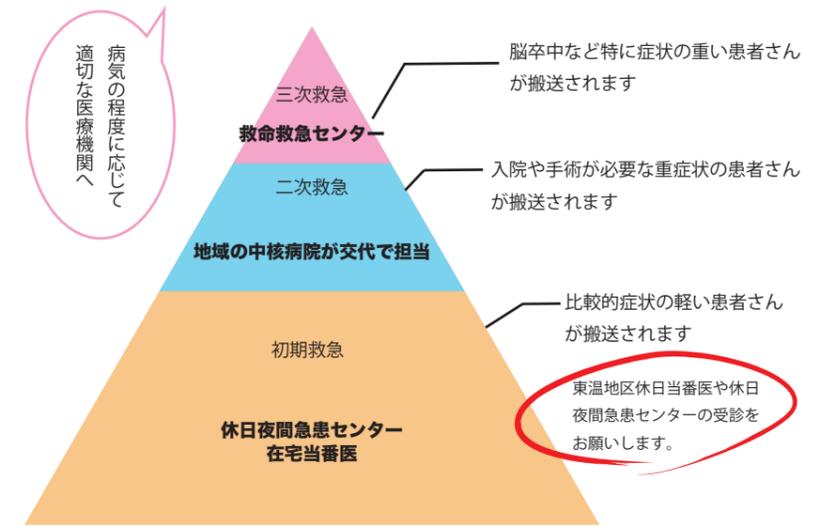
普段からの3つの心がけ

- ①日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ②健康診断や検診等により、病気の予防や早期発見に努めましょう。
- ③家庭で薬を常備しましょう。

受診にあたっての3つの心がけ

- ①なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- ②救急車で搬送されても、軽症の場合は、通常の受付順となる場合があることに留意しましょう。
- ③休日や夜間で比較的軽症の方は、東温地区在宅当番医や休日夜間急患センター(松山市急患医療センター、松山市医師会休日診療所)を利用しましょう。

愛媛県の救急医療体制



夜間

夜間・休日でもしものときは…

休日

子どもの具合が悪くなった…。
#8000 (小児救急医療電話相談) は毎日19時~翌朝8時まで受付。受診が必要な時は、①救急病院 (☎ 964-5632) または②松山市急患医療センター (☎ 922-1199) を受診。

大人の病気の時は…。
まずはかかりつけ医に相談。受診が必要な時は、①救急病院 (☎ 964-5632) または②松山市急患医療センター (☎ 922-1199) を受診。

病気の時は…。
③東温地区休日当番医 (広報とうおん暮らしのカレンダーに掲載) または④松山市医師会休日診療所 (☎ 915-3111) を受診。

歯科の時は…。
⑤愛媛県歯科医師会口腔保健センター (☎ 932-5047) を受診してください。