

# Health Guide

健康  
ガイド

## 原因はいろいろ…

- ・代謝異常
- ・内分泌疾患
- ・体質
- ・肥満
- ・食生活などの生活習慣 など

1日2ℓ以上の水を飲んだり、クエン酸や適量のカルシウムが摂取できる食生活を心掛けたり、生活習慣を見直すことが予防に繋がります。



## 尿管結石

問い合わせ先

保健推進課 28-6054

尿管結石とは、尿管に結石が形成される病気です。小さい結石であれば、尿といっしょに排泄されることがありますが、そうでない場合には手術などで治療する必要があります。

### 症状

痛み（疼痛）発作  
頻尿・残尿感  
血尿

### 検査

尿検査  
超音波検査  
血液検査

腹部レントゲン  
CTスキャン  
結石成分分析

### 治療

結石の大きさ、位置、成分などにより治療の選択肢があります。  
・薬物治療 ・結石溶解療法 ・手術療法

受けましょう

## 日本脳炎 予防接種

¥0  
FREE

蚊の季節は、ご用心！

日本脳炎は、蚊が運ぶウイルスが原因の病気です。日本脳炎を発症した方の2割～4割の人が亡くなってしまうと言われています。ワクチンを接種し、抵抗力（免疫）をつけましょう。

### 定期接種対象者



#### 1期

生後6か月～7歳6か月未満

#### 2期

9歳～13歳未満

#### 特例措置

H16.4.2～H19.4.1生まれで  
20歳未満の方

医療対策課 28-6209



## 新型コロナワクチン接種 秋・冬に定期接種を実施します

### 対象者

- 65歳以上の方
- 60歳から64歳の身体障害者手帳1級相当で以下のいずれかに該当する方
  - ・心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される方
  - ・HIVによる免疫機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方

### 原則有料

公費による無料接種は、令和6年3月31日で終了しました

費用や接種時期など、詳しくは、市報9月号やホームページなどでお知らせします。



問い合わせ先

医療対策課 28-6209

## 受講生 募集

申し込み・問い合わせ先

保健推進課 28-6054



### 知っ得！ゼミ

学んでみよう！  
～お口の健康のこと～

7/9 (火) 13:30～15:00  
市役所市民交流棟2階

定員 50人 予約制

¥0  
FREE

講師 西川歯科クリニック  
西川聖二 医師

### 健康づくりサポーター養成講座

四国中央市の元気の秘訣は？  
～みんなでトーク！わたしたちのまちの健康～

7/31 (水) 13:30～15:00  
保健センター

(持参物) 筆記用具

定員 50人 予約制

¥0  
FREE

講師 愛媛県立医療技術大学  
看護学科 入野了士 准教授

からだ  
こころの

## 健康相談

¥0  
FREE

5/14 (火)・6/11 (火)

予約制

9:00～11:00  
保健センター

(対象者) 市内在住

保健推進課 28-6054

健康相談  
血压測定  
体脂肪測定  
血管年齢測定  
など