

**日本脳炎
ワクチン接種**

接種が完了していない次の方は、不足回数分を無料で接種できます。

対象

H14.4.2～H19.4.1 生まれの
20歳未満の方

※接種券を紛失してしまった場合は、
母子健康手帳を持って、保健セン
ターまでお越しください

県外で接種する場合は、
事前に医療対策課までお問い合わせください。

**麻しん風しん
混合接種（無料）**

麻しん風しん定期予防接種は、効果
を高めるために2回接種する必要が
あります。

第1期

（対象） 1歳児
（期限） 2歳の誕生日前日

第2期

（対象） H28.4.2～H29.4.1 生まれの方
（期限） 3/31（金）

※接種期限が近づいています。
期限を過ぎると、全額自己負担

問い合わせ 医療対策課 28-6209

**子宮頸がん予防（HPV）
ワクチン自費接種者へ助成**

定期接種の対象年齢を過ぎて子宮頸
がん予防ワクチンを自費で受けた方
に助成を行います。

対象

R4.4.1 時点で本市に住民登録があ
る、H9.4.2～H17.4.1 生まれの女性

助成金額

実費に相当する額（上限あり）

助成回数

最大で3回接種分

申請期限

R7.3.31



申請方法など、詳しくは
ホームページをご覧ください。



問い合わせ 医療対策課 28-6209

乳幼児健診（無料）

健診対象者には個別に案内文をお送りします。



からだところの健康相談（予約制・無料）

2/7（火） 9:00～11:00
3/7（火） 9:00～11:00



育児・妊婦相談（無料）

2/14（火） 13:30～15:00
3/3（金） 10:00～11:30



場所・予約・問い合わせ 保健センター 28-6054

休日当番医

診療時間
9:00～18:00

※都合により変更する場合があります

	東部	西部
2/5	川関高橋医院 (日) 56-2022 (金生町下分)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
2/11	宮崎内科 (土・祝) 59-5000 (妻島町)	三島クリニック 24-3111 (中之庄町)
2/12	福田医院 (日) 23-2188 (下柏町)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)
2/19	芝医院 (日) 56-4811 (妻島町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
2/23	やべ内科クリニック (木・祝) 23-5018 (三島宮川)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
2/26	松岡整形外科医院 (日) 58-5455 (川之江町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
3/5	井上整形外科クリニック (日) 58-8700 (金生町山田井)	青野医院 74-7470 (土居町津根)

急病などで困ったときは

テレガイド 23-5990

消防署につながります。自動音声で夜間救急の病院
名と電話番号を教えてください。

病院案内 28-9119

消防署につながります。担当者が症状などを聞いて
どこの病院へ行けばよいか案内します。

**小児救急医療電話相談 089-913-2777
8000(携帯)**

医師や看護師などが家庭での応急処置の方法や医療
機関受診について教えてください。

急患医療センター（内科・小児科） 56-1913

妻島町 1501-1
(診療時間) 月曜日～土曜日 19:30～22:30
※祝日は休診

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生のご協力により実施しています

※症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介させていただきます

※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話でご相談ください

減塩レシピ ヨーグルトのコクで満足感たっぷり
豚肉のみそヨーグルト漬け
PART4 高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりにプロジェクト

材料（4人前） 168kcal 塩分 0.7g

- 薄切り豚もも肉またはロース肉 200g
- サラダ油 大さじ1
- プレーンヨーグルト 100g
- A 味噌 20g
- みりん 小さじ1

作り方

- ザルとキッチンペーパーを使って
ヨーグルトの水気を切る。
- ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、
豚肉を入れて揉みこみ、冷蔵庫で1～2時間おく。
- フライパンに油をひき、
豚肉を入れて、しっかりと焼く。
焦げやすいので
火加減に注意!
- お皿に盛りつけて完成。



写真は1人前です

これまでに紹介したレシピは、
YouTube や市 HP で紹介しています。
高血圧予防の鍵は食事です。
調理方法や味付けを工夫して
無理のない減塩に取り組みましょう。



**きっと誰かが、だったら私が
はたちの献血キャンペーン**

冬季は献血者が少ないので
多くの方の協力が必要です。
献血は無理なくできる大きな社会貢献。
献血に行ってみませんか？



問い合わせ
愛媛県赤十字血液センター 089-973-0700
四国中央保健所 23-3360

今年は多く飛ぶ？

花粉症の予防法

2月は、花粉が飛び始める季節です。
今年の花粉飛散量は、
昨年よりも非常に多いと予想されています。

花粉症ってどんな病気？

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で
くしゃみや鼻水だけでなく、
目のかゆみや充血、
熱っぽい感じなど、
さまざまな症状が現れます。



花粉症の基本対策

症状を軽くするためには、
早めの対策とセルフケアが有効です。

テレビなどで花粉飛散予測や気象情報をチェックする	つるつるした素材の服や帽子、眼鏡やストールを身に着ける
帰宅後は、うがいや洗顔で体に付いた花粉を洗い流す	早寝早起きや適度な運動などで体調を整える
空気清浄機や加湿器を使って、花粉の飛散を防ぐ	過度な飲酒は控え、栄養バランスの良い食事を心掛ける

つらい症状は放置せず、病院へ

症状は花粉の飛散量の増加とともに悪化します。
病院へ行き、自分に合った治療を受けましょう。
また重症の方には、手術や注射もあります。
耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

問い合わせ 保健センター 28-6054