

6月は食育月間です

「食」に関する知識を「育」み、健康的な生活を送りましょう

近年、ライフスタイルの変化に伴い、「朝食をとらない」「不規則な食事」「栄養の偏り」などの食生活の乱れにより、生活習慣病や肥満の増加などの問題が生じています。国では、6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定め、「食育」を推進しています。



毎年夏休みに開催している親子料理教室。親子で食の楽しさやおいしく安全な食べ方などを学びました。

▶新居浜市の食育目標

本市では、令和2年3月に「元気つくろう！食力（食事から）」をスローガンに、第2次新居浜市食育推進計画を策定しました。食の大切さを認識し、健全な食生活を実践することにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育むことを目的としたものです。その中から大きく5つピックアップします。

第2次新居浜市食育推進計画



4月に新居浜市食生活改善推進協議会が郷土料理「いずみや」で雑誌「dancyu」の取材を受けました。

PICK UP ~新居浜市食育計画のここが大切！~

に 2品は食べよう
野菜料理

食事は主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く、野菜料理は一食に2品は食べましょう！

い いつも食べよう
朝ごはん

早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう！

は 歯でゆっくり
よく噛んで食べよう！

自分の歯をしっかりと守り、ゆっくりよく噛んで食べましょう！

ま まちの食文化を
見直そう！

本市の食文化（行事食や伝統料理）を、家庭の食事に取り入れ、次世代へ継承する機会を持ちましょう！

し 食品ロスをなくそう！

自分の適正な食事量を知り、作り過ぎや食べ過ぎ、食べ残しをしないようにしましょう！

食のバランスを見直そう

保健センターでは、主食+主菜+副菜の簡単レシピをHPに掲載しています。詳細はこちらからご覧ください。



乳幼児

◎3密を防ぐため日程・受付時間を調整し、個別に通知しています。
◎これまでに健診を受けていない人で、希望する人は保健センターまでご連絡ください。

乳児一般健康診査

内容(対象月齢)	方法	持参するもの
1回目(3~4カ月)	委託医療機関で	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
2回目(9~11カ月)	診療時間内に実施	

乳児一般健康診査受診票は、生後2カ月頃に予防接種手帳と合わせてお送りします。

保健センターで実施する健康相談・健康診査

内容(対象月齢)	日程	受付時間
5カ月児健康相談 (R3年1月生)	6/7(月)、8(火)	9:30~10:30
1歳6カ月児健康診査 (R1年10月4日~31日、 11月1日~21日生)	6/22(火)、23(水)、24(木)	13:20~14:20
3歳児健康診査 (H29年11月生)	6/9(水)、10(木)、11(金)	12:50~14:00

絵本が入った「ブックスタート」をプレゼント!

子どものむし歯予防教室

内容(対象月齢)	日程	受付時間・場所	持参するもの
歯科健診・フッ化物塗布 (1歳9カ月~3歳未満)	6/17(木)	13:00~14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・タオル

◎予約制。保健センターに電話で申し込んでください。

すこやかダイヤル

保健センター ☎ 35-1070
すまいるステーション ☎ 35-1101
保健師・栄養士・歯科衛生士などが健康に関する相談に応じます。

健康づくり

■はつらつ健康相談

内 体組成測定、血圧測定、歯科相談など

日 6月25日(金) 13:30~15:30、7月13日(火) 13:30~15:30(歯科相談併設)

場・申 保健センター(要予約) **¥** 無料

※あかがねポイント50pt付与事業です

■ウォーキングコースを歩いて完歩賞をGET

ウォーキングMAPに掲載の6コースを完歩した人に完歩賞をプレゼントします。MAP裏面の記録表に記入して保健センターに提出してください。

令和元年発行の「ウォーキングMAP(ブルーの表紙)」を完歩した人にも新たに完歩賞をプレゼントします!

対 市民 **提出先** 保健センター

ウォーキングMAP配布場所

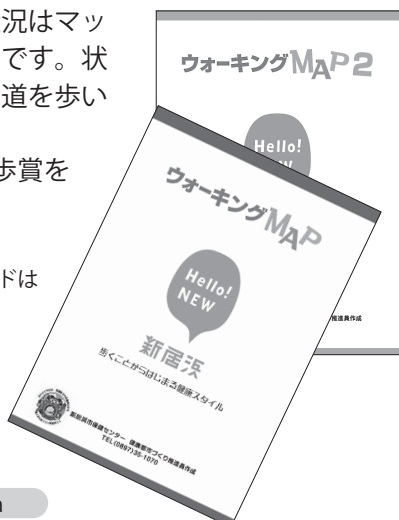
保健センター、市役所、公民館など

※各コースの道路状況はマップ作成時点のものです。状況に応じて安全な道を歩いてください。

※昨年は25人が完歩賞をゲットしました



ダウンロードはこちら



■健康づくりであかがねポイント500ポイントをGET

◆減量(BMI)チャレンジ

- ①2kg以上の減量目標をたて、BMIチャレンジカード(保健センターで配布)に記入する。
- ②前回の体重測定から3カ月後以降にBMIチャレンジカードを持って、保健センターで体重測定をする。
- ③目標達成で500ポイントゲット!

対 BMI25以上の市民

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◆禁煙チャレンジ

- ①禁煙外来で発行する「卒煙証書」またはそれに準ずる証書を保健センターに持参する。
- ②500ポイントゲット!

対 市内禁煙外来で治療を完了した人

【共通】場 保健センター **受付** 随時



■今より痩せたい人募集

内 簡単な食事記録を用いた個別の栄養相談

対 健康的に減量したい人

日 平日9:00~16:00(要予約)

場・申 保健センター **定** 20人 **¥** 無料

※あかがねポイント50pt付与事業です

問い合わせは保健センター☎35-1070まで

■一日人間ドック ～年に1回は受診しましょう～

内 血液検査、各種がん検診、腹部超音波検査、視聴覚検査、心電図、ほか **対** 30歳以上（要予約）

日 6月7日(月)、9日(水)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、7日(水) **場** 新居浜市医師会館

申 保健センター **¥** 11,000円（市が約30,000円負担）
※あかがねポイント 100pt 付与事業です

■不妊治療・不育症検査治療費を助成します

市では、不妊治療にかかった費用の一部や、妊娠しても流産や死産を繰り返してしまう不育症に対し、医療保険適応外の検査・治療にかかった費用の一部を助成しています。助成を受けるには条件がありますので、詳細は問い合わせるかHPをご覧ください。

【特定不妊治療】

対象治療…体外受精、顕微授精、男性不妊治療
助成額…治療に要した費用から県の助成額を差し引いた残額
(1回につき上限200,000円)



【一般不妊治療】

対象治療…人工授精
助成額…1回の申請につき上限50,000円
※通算2回



【不育症検査治療】

対象治療…不育症の検査・治療費で医療保険適応外のもの
助成額…1回の申請につき上限50,000円



■6月4日は虫歯予防デーです！

●妊婦の皆さん、妊婦歯科健康診査を受けましょう！
妊婦歯科健康診査を受けた妊婦さんのうち、約6割に歯周病、約半数にむし歯が見つかっています。
歯周病にり患している場合は、低出生体重児や早産のリスクが高くなることがわかっています。
早期発見・早期治療が大切です。つわりが落ち着いたら早めに受診しましょう。

●子どもの歯を守るには保護者の力が必要です！

乳歯のむし歯の特徴は、進行が早く重症化しやすいことです。

<乳歯をむし歯から守るには…>

- ①仕上げ磨き（9歳ごろまでは保護者の仕上げ磨きを毎日の習慣にする）
- ②規則正しい生活習慣（生活リズムを整え、おやつやジュースなどをダラダラ摂取しないように）
- ③定期的なフッ化物塗布



■こころの相談

内 こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます

日 6月23日(水) 9:30～11:30

場・申 保健センター



問い合わせは保健センター ☎ 35-1070 まで

集団けんしん

要予約

受付時間 ○…8:30-11:00 △…9:30-10:30 ★…13:00-14:00

日程	場所	特定健診	肝炎ウイルス	がん						
				大腸	胃	肺		前立腺	子宮(頸部)	乳マンモグラフィ
						X線	CT			
対象者		40-74歳 国保加入者	40歳以上(過去受診者除く)	40歳以上		40歳以上 どちらか一つ	40歳以上 男性	20歳以上女性 昨年度受診者除く	40歳以上女性	
自己負担金			無料			6,490円		無料		
6/12(土)	保健センター	○	○	○	○	○	○	△	○	
6/15(火)	角野公民館	○	○	○★	○	○★	○	★	○★	
6/21(月)	保健センター	○	○	○★	○	○★	○	★	○★	
6/24(木)	別子山分館			★		★				
6/27(日)	保健センター	○	○	○	○	○	○	△	○	
6/29(火)	船木公民館	○	○	○	○	○	○			
7/2(金)	新居浜公民館	○	○	○	○	○	○		○	
7/5(月)	保健センター	○	○	○★	○	○★	○	★	○★	

※申し込みした人には、けんしん日の約1週間前に書類などを送ります。
希望日の3週間前までに申し込んでください（定員あり、先着順）。
※あかがねポイント付与事業（100pt/受診）

申・問 保健センター ☎ 35-1308
国保課 ☎ 65-1219

令和3年度集団けんしんのお知らせ

がんは、2人に1人がかかると言われており、検診による早期発見が大切です。自身の健康のため、あなたの愛する人々のために、1年に1回はがん検診を受けましょう。

市民の皆さんは、年に1回(乳・子宮頸がん検診は2年に1回)市の集団けんしんでがん検診を無料で受診できます！

◆予約・受診方法◆

- ①受診したい日程と項目を選ぶ
※各日程定員あり、先着順
- ②3週間前までを目安に電話・メールなどで予約する
(保健センター ☎ 35-1308・国保課 ☎ 65-1219)
- ③受診日の4～5日前に案内文・問診票などが届く
- ④問診票を記入の上、受付時間内に会場に行く

項 目		対象者	自己負担金	注意事項・備考
がん検診	胃がん	40歳以上	無 料	胃部エックス線検査(バリウム)
	肺がん	40歳以上 ※どちらか一方のみ	無 料	必要な人は喀痰(たんの)検査を追加できます。65歳以上の人は結核検診を同時実施します。
			6,490円	CTによる精密な肺がん検診です。喫煙指数(喫煙年数×1日の本数)が600本以上の人は、年1回のCT検診をお勧めします。
	大腸がん	40歳以上	無 料	便潜血検査(2日分)
	乳がん	40歳以上の女性※ ¹	無 料	乳房エックス線撮影 授乳中の人、豊胸手術を受けた人、ペースメーカーを装着している人は受診できません。
			5,000円	乳房超音波検査
	子宮頸がん	20歳以上の女性※ ¹	無 料	子宮頸部(子宮の入口)の細胞検査
	前立腺がん	40歳以上男性	無 料	血液検査
	骨粗しょう症検診	18歳～70歳の女性 (平成15年4月1日以前に生まれた人で、検診日に70歳以下の女性)	500円	かかとの超音波検査 70歳の人、65歳～69歳の重度心身障害者医療費受給者、市民税非課税世帯および生活保護被保護世帯に属する人は無料。 予約時に申し出てください。
	肝炎ウイルス検診	40歳以上	無 料	血液検査(B型肝炎・C型肝炎ウイルス)※ ²
若年性健康診査	18～39歳 (昭和57年4月2日～平成15年4月1日生)	500円	職場健診を受ける機会のない人が対象です。	
特定健康診査	40～74歳の新居浜国保加入者	無 料	問合せ：国保課 ☎ 65-1219	

※¹：昨年度受診した人は受診できません。 ※²：B型・C型肝炎治療中または過去に受診した人は受診できません。
◇令和3年度の集団けんしんの日程などは、市政だより5月号に折り込みの「集団けんしんカレンダー」でご確認ください。

無料クーポン券を使って、
子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!!

4月20日時点で本市に住民登録のある人を対象に、市の集団けんしんなどで使用できる検診無料クーポン券(はがき)を送付しています。

【使用期限】令和4年2月28日(月)

【対象】

- ①子宮頸がん…平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性
- ②乳がん…昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性

※4月20日以降に本市に転入した人は、保健センターまで問い合わせください。