糖尿病を学んで予防②～食生活編～

糖尿病の誘因は過食、運動不足、肥満、ストレスが挙げられます。糖尿病の発病と進行の予防はこれらを改善することであり、バランスよく「栄養」「運動」「休養」をとることです。

食生活については、自分の適性体重を知り、カロリーや脂肪を過剰に摂取しないことが大切です。食生活を見直して、糖尿病を予防しましょう。

●見直しのポイント

①腹八分に
②食品の種類をできるだけ多く取る
③脂肪分は控えめにする
④食物繊維（野菜・海藻・キノコなど）を取る
⑤朝食・昼食・夕食を規則正しく取る
⑥ゆっくり、よくかんで食べる

●バランスの良い食事の例

主食・主菜・副菜を食べましょう。

～副菜～
主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
（例）野菜、イモ、海藻、キノコ類

～主菜～
主に良質のタンパク質や脂質の供給源
（例）魚、肉、卵、大豆、牛乳

～主食～
主に炭水化物の供給源
（例）米、パン、麺類

●適正なエネルギー量を知りましょう

１日の必要エネルギーを知り、その範囲で毎日の食生活を送ることが大切です。

計算してみよう
あなたの適正エネルギー

1日に必要なエネルギー（kcal）＝①あなたの標準体重（kg）×②標準体重1kg当たりに必要なエネルギー

①あなたの標準体重＝身長（m）×身長（m）×22
（例）身長160cmの人……1.6（m）×1.6（m）×22＝56.3kg

②あなたの１日の主な活動を選んで、該当する数字を当てはめてください

活動別・標準体重1kg当たりの1日に必要なエネルギー	
デスクワーク、主婦など	25～30kcal
立ち仕事の多い職業	30～35kcal
力仕事の多い職業	35～40kcal

※次回は運動編を予定しています。

11月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	時間	場所	対象
5（火）	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
7（木）		内子保健センター	
8（金）		小田保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
1（金）	午後1時～1時15分	内子保健センター	25年2月・3月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
12（火）	午前9時30分～10時	内子保健センター	25年5・6月生まれ

【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

10月17～23日は「薬と健康の週間」

薬を使用するときには、次のことに注意し、より安全に、効果的に使用しましょう。

○使用前に薬の添付文書(能書き)をよく読む。
○用法・用量を守る。
○薬の形にあった服用方法を守る。
○薬の飲み合わせに注意する。
○高齢者の薬の使用には特に注意（身体機能の低下によって副作用が起こりやすいため）
○薬は正しく保管する。
○古い薬の使用はやめる。
※自分で判断せず、医師や薬剤師に相談することも大切です

【問い合わせ】
愛媛県薬務衛生課薬事係
☎０８９（９１２）２３９１

人のうごき（敬称略／８月６日～９月５日届出分）

たかさご

一宮　健太
宮田　早紀
谷口　誠志
大野　莉枝
井上　弘一
山口　末子

うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣徳積　大翔（ひろと）（秀幸・早苗）内子10
♥長田　陽葵（ひまり）（祐樹・美紀）内子18第2
♣山本　悠太（ゆうた）（厚浩・みか）乙影山
♣白石　晴都（はると）（豊重・香菜子）川中１
♥山中　愛華（あいか）（利行・美幸）立川袋口
♣上甲　蓮斗（れんと）（芳弘・清華）古田
♥宮部　夏海（なつみ）（和也・弥佳）西沖

おくやみ

上本ミヨ子（81）内子13
松岡ミツ子（96）内子15
堀本　實雄（78）田中
丸山モトコ（97）本町１
篠田ミサカ（93）本町２
徳岡カシク（95）論田３
宮本冨士男（81）立川中央
新澤　縣一（91）中野
城戸スヱ子（82）鳥越
宍田　昌幸（76）上村
古田ミサヲ（101）八代
矢野　義春（79）平野
松居　　諭（37）東沖
久保眞樹生（61）西沖
髙岡　年子（89）上重松
力石　　勇（83）上宿間
藤内ツネヨ（94）中川西
石本　敏行（85）小田下

まごころ銀行

次の皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。

◎内子町社会福祉協議会へ
七度フジ子様（２区）
上本　　榮様（13区）
中川　龍一様（22区）
窪　　忠則様（本町１）
澤井　一子様（中野）
宮本　達夫様（立川中央）
久保　俊二様（立川袋口）
髙橋　禎子様（石畳７）
谷本　　功様（中川西）
井上　　敏様（上川中）
上野　幸子様（日野）

◎デイサービスセンターたんぽぽへ
上田　光明様（上町）

まちの人口（25年９月１日現在／（　）内は前月比）

- 人口　18,107人（△16）［男性8,606人（△９）／女性9,501人（△７）］
- 世帯数　7,290戸（△１）

11月の相談日・救急当番医

社会保険１日相談

日時：12（火）・20（水）の午前10時～午後３時30分
場所：内子町商工会
※出張相談は予約制です。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

行政相談

日時：12（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

心配ごと相談

日時：12（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

人権相談

時間：12日（火）の午前９時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
３（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
４（月）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
10（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
17（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
23（土）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
24（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時	0893（23）1156

救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：神南診療所（大洲市）	0893（25）7720
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551