

●うぶごえ ●男の子 ●女の子 ●おくやみ

- 澤田 宗昌 (訓一 久江) 内子18第1 稲田 薫明 (91) 内子2 二宮 利行 (78) 立川中央 岡本チトシ (89) 石畳9
- 小林 祈愛 (竜也 菜弓) 鵜川 三好 好子 (91) 内子8 二宮 雅雄 (84) 日之地 清水一二三 (93) 妙見町
- 上田 英 (修也 さやか) 中町 山本 正 (100) 内子13 福本 真範 (83) 川中2 富永スミエ (93) 古田
- 高山 光雄 (91) 内子18第1 上岡 滋 (76) 川中2 松森徳太郎 (85) 西沖
- 佐海 登代子 (95) 田中 高松シゲル (89) 上立山 高本チヨ子 (72) 船戸
- 松田 亨 (87) 富中 森本 岩雄 (90) 上立山 久保永イキコ (91) 中川西
- 福積 夏子 (90) 本町1 井上 通 (84) 論田3 金本 秀丸 (88) 立石
- 二宮サガミ (92) 梅津 徳岡 充 (86) 石畳8 武黄アヤコ (92) 吉野川
- 小野 薫利 (79) 臼杵中

●まちな人口 28年10月1日現在 ()内は前月比

●まごころ銀行 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

人口 17,249人 (△31)	奥島 重利様(上町)	【一般寄付】
男性 8,266人 (△14)	坂中 福男様(本町)	訪問介護事業所うちこ園内
女性 8,983人 (△17)	米田 悦子様(西沖)	まごころカフェ
世帯数 7,242戸 (△8)	石本 副武様(小田下)	
	高山 勝繁様(内子18第1)	
	佐海 宏様(田中)	
	徳久 和史様(和田)	
	山岡 熊夫様(鳥越)	

12月の相談日・救急当番医

- 年金1日相談 日時：13(火)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・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110
- 行政相談 日時/場所 ▷13(火)午前9時30分~正午/内子分庁、町民会館 ▷20(火)午前9時30分~正午/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：13(火)の午前9時30分~正午 場所：内子分庁 ※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。 問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820
- 人権相談 時間：6(火)の午前9時30分~正午 場所：内子町林業センター 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
4(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
11(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
18(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
23(金)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
25(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
29(木)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
30(金)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
31(土)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510

●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

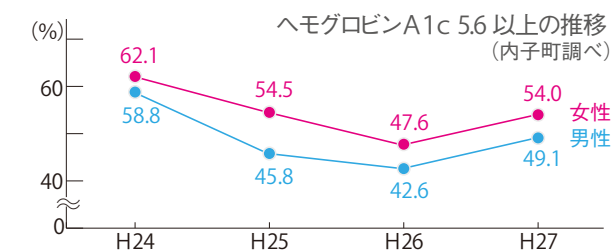
※年末年始(12月30日~1月3日)は午前9時~午後6時

●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：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893(25)2022 0894(22)3211
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

特定健診で2人に1人が高血糖 食事と運動で糖尿病を予防しましょう

特定健診の受診者の半分に危険信号 内子町では毎年、特定健診で糖尿病と密接な関係があるヘモグロビンA1cの数値を調べています。その数値が5.6以上になると高血糖とされ、27年度は男性で49.1%、女性で54.0%の人が高血糖という結果が出ました。



怖い合併症 血糖値を高いまま放置すると余分な糖分が全身の血管や神経を傷めつけて、さまざまな合併症を引き起こします。この合併症は糖尿病よりも深刻です。糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害は3大合併症と呼ばれ、失明や血液透析療法に至ることもある怖い病気です。

- 糖尿病を予防するポイント
- 食事の1時間後に、20分以上の運動を週3~5回程度できれば効果的
 - 軽い運動からはじめ、徐々に運動量を増やす
 - 体調に合わせて、無理をしない
 - 乱れた生活習慣が、糖尿病の原因になることが多いようです。食生活と運動習慣の改善で、怖い糖尿病を予防しましょう。

12月の健康カレンダー

育児相談

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

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
9(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	27年4月・5月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
7(水)	午後1時~1時15分	内子保健センター	25年10月、11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

糖尿病予防教室のお知らせ

糖尿病について一緒に考えませんか。参加を希望する人は、電話で申し込んでください。

●申込期限 11月18日(金)

日時	場所	内容(講師)
11月22日(火)	内子自治センター	講演会(愛媛大学付属病院松浦文三教授)
11月25日(金)	内子保健センター	糖尿病と歯周疾患について(保健師、歯科衛生士)
12月2日(金)	内子自治センター	運動療法について(運動指導士)
12月8日(木)	内子保健センター	糖尿病食について(保健師、管理栄養士)

【申込・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