

●たかさご ●うぶごえ —♣男子 ♡女子— ●おくやみ

三浦裕太郎  
岩田美智子

♡石井歩那実 (良宜 祐子) 昭和  
♡西村 心愛 (和明 紀代) 西沖  
♣下元 心優 (崇稔 礼桜奈) 小田上

●まちの人口 (28年12月1日現在/( )内は前月比)

・人口 17,192人 (△29)  
 [ 男性 8,241人 (△17)  
 女性 8,951人 (△12) ]

・世帯数 7,219戸 (△9)

●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。

沖野 浩司様(内子15) 藤川千代美様(大岡)  
片岡 伸光様(内子16) 宮岡 陽一様(長田)  
北川 英樹様(内子18第2) 高岡 稔様(路木)  
友松 重光様(松尾) 宮内 善清様(立川中央)  
山本 正様(田中) 二宮 忠士様(立川中央)

栗田 忠男(82)内子1 友松 貴司(88)石畳7  
松本 恵美(85)内子18第2 宇都宮徳義(85)上町  
亀岡 公江(84)内子18第2 高倉 正明(87)柿原  
山本チエ子(91)田中 上石 吉友(90)上宿間  
稲田シズ子(88)村前 大西フサミ(103)下宿間  
宮岡 梅子(87)長田 入船 和夫(55)福岡  
大森 敏子(89)江子 佐野 英徳(82)平成  
宮岡 數衛(93)本村 銀岡壽美子(90)上川上  
船原 静子(80)川中2 山本 静香(86)中通り  
西岡 春衛(89)下立山 上本 誠一(55)中通り  
坂井 一(68)河内5

神山智重子様(上立山) 久保 易子様(柿原)  
徳岡 裕二様(石畳8) 上石 博幸様(上宿間)  
岡本 実男様(石畳9) 入船 和江様(福岡)  
大野 幸平様(東沖) 本田 富雄様(日浦)  
奥嶋 敏晃様(柿原)

2月の相談日・救急当番医

●年金1日相談  
日時：14(火)・28(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：14(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：14(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  
日時：14(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子自治センター  
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
5(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜)	0894(20)8800
11(土)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
12(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
19(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
26(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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	0893(23)1156
	○日曜日・祝日： 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	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551


5人に1人は慢性腎臓病です

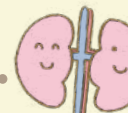
——生活習慣を変えて腎臓を守ろう——

●腎臓の働き  
腎臓は腰のあたりに2個あり、毎日150ℓもの血液をろ過して老廃物を尿として排せつします。体の中をきれいに保つ働きをする臓器です。

●慢性腎臓病とは  
年齢を重ねるとともに腎機能は低下しますが、正常よりも機能が低い状態が続くと「慢性腎臓病」とされます。腎機能は一度低下すると元に戻りにくいため、重症化しないよう日頃から食生活に気を付けましょう。

●慢性腎臓病にならないために  
初期の慢性腎臓病では、ほとんど自覚症状がありません。症状が現れたときには、病気がかなり進行しているかもしれません。重症化すると脳卒中や心筋梗塞を引き起こす恐れもあります。予防のためには、生活習慣の見直しが必要です。「腎臓をいたわる生活10カ条」を参考に、生活習慣の改善に努めてください。腎臓を守ることは心臓や脳を守ることもつながります。

 ●毎年健診を受けて、腎機能の状態を確認しましょう。

腎臓をいたわる生活10カ条 

- ①定食スタイルでバランスのよい食事
- ②野菜を食べて塩分排出を促し、血圧の上昇を抑える
- ③塩分、脂肪を取り過ぎない
- ④適度な運動を定期的に行う
- ⑤排尿は我慢しない
- ⑥水分は過不足ないようにとる
- ⑦睡眠、休養は十分にとる
- ⑧お酒は適量を守り、タバコは吸わない
- ⑨体を清潔にして、感染症を予防
- ⑩余分な薬は服用しない

※すでに腎臓病の人は、適切な食事や運動量が個々で違います。主治医とよく相談しましょう。

2月の健康カレンダー

●母子保健~すくすく子育て~

育児相談

日	時間	場所	対象
1(水)	午前9時30分~10時30分	内子保健センター	乳幼児
2(木)		小田保健センター	
6(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
10(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	27年6月・7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8(水)	午後1時~1時15分	内子保健センター	25年12月、26年1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