

●うぶごえ ●男の子 ●女の子

- 松本 かこ (大助 純子) 内子8
- 大野 さち (博生 奈美) 内子17
- 石本 楓 (清敬 薫) 内子19第1
- 樽古 陽太 (賢三 久美子) 田中
- 植岡 莉叶 (孝康 可奈子) 下立山
- 徳岡 優和 (和則 裕子) 論田3
- 大森 日陽莉 (敦司 唯) 岡第2

●おくやみ

- 森岡登喜枝 (85) 内子6
- 前田 幾造 (90) 内子13
- 中田 信子 (92) 内子14
- 岡本 亨 (82) 内子18第1
- 上神 清子 (91) 松尾
- 矢野 次子 (94) 村前
- 城戸 辰雄 (80) 和田
- 高池 時子 (90) 中野
- 山口 建一 (91) 乙影山
- 大谷ハルエ (95) 梅津
- 宮井フサ子 (90) 川中1

●まちの人口

29年11月1日現在  
( )内は前月比

- 人口  
16,934人(△20)
- 男性 8,106人(△6)
- 女性 8,828人(△14)
- 世帯数  
7,195戸(△4)

●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

- 井上 博子様 (7区) 中岡 治子様 (17区) 山本 厚浩様 (乙影山) 平岡チエ子様 (北田)
- 岡崎 繁雄様 (9区) 岡本チヨ子様 (内子18第1) 河内 保正様 (日之地) 上見 輝幸様 (宮原)
- 矢野比佐司様 (11区) 辰本 利計様 (内子19第2) 宇田 孝義様 (上立山) 室岡 笑子様 (上川中)
- 福岡 眞一様 (13区) 上神 憲一様 (松尾) 宮中 章様 (妙見町)

1 月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：11(木)・25(木)の午前10時~午後3時30分  
場所：内子自治センター ※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：9(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：9(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

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
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

※年末年始(12月30日~1月3日)は午前9時~午後6時

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(月)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
2(火)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
3(水)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
7(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
8(月)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
14(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
21(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
28(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●救急病院

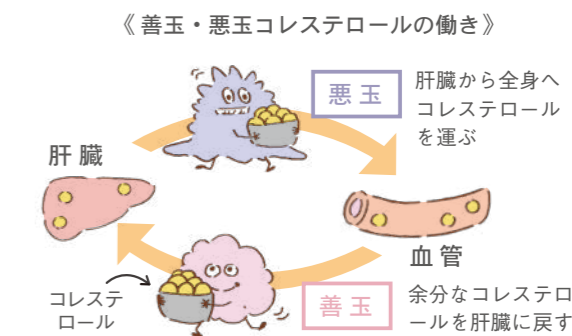
日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893(25)2022 0894(22)3211
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

動脈硬化の要因、「脂質異常症」

— 予防・改善の7つのポイント —

脂質異常症とは、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪などの脂質が一定の基準よりも多くなった状態、または善玉コレステロールが少なくなった状態をいいます。

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため、怖い病気ではないように思われがちです。しかし、放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの病気につながる恐れがあります。生活習慣を見直し、脂質異常症を予防・改善しましょう。



ポイント① エネルギーをとりすぎない

食べ過ぎると中性脂肪が体に蓄積されます。ゆっくり、よくかんで食べることが大切です。

ポイント② 余分な油脂を取らない

油脂を含む菓子や加工食品の取る量を減らしましょう。肉は赤身を選び、調理中の余分な油は捨てるとよいです。

ポイント③ 食物繊維をたくさんとる

野菜、海藻、キノコ、大豆などに多く含まれる食物繊維は悪玉コレステロールを減らします。

ポイント④ 抗酸化食品を積極的にとる

緑黄色野菜、果物、緑茶などの抗酸化食品には、動脈硬化を抑制する効果があります。

ポイント⑤ 適度な運動をする

運動は血液中の中性脂肪を減らして、善玉コレステロールを増やします。血圧も下がり、動脈硬化も防ぎます。

ポイント⑥ 酒を飲みすぎない

酒を飲みすぎると中性脂肪を増やす原因となります。食べ過ぎにもつながりやすいため、注意しましょう。1日の摂取量の目安は、ビールなら中ビン1本、清酒なら1合以内です。

ポイント⑦ 禁煙する

喫煙は動脈硬化を進める原因になるため、禁煙を心掛けましょう。

1 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
9(火)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
10(水)	午前9時30分~11時	内子保健センター	
12(金)	午前9時30分~10時30分	五十崎保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
9(火)	午後1時~1時15分	内子保健センター	29年4月・5月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
18(木)	午前9時15分~9時30分	内子保健センター	29年7月・8月生まれ

2歳Comeかむ教室(虫歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
19(金)	午前9時30分~10時	内子保健センター	27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