【問い合わせ】
五十崎保健センター（地域医療・健康増進班）　☎０８９３（４４）２１１１

７月の健康カレンダー

母子保健　～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時　間	場　所	対象児
６日（火）	午前９時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
８日（木）		内子保健センター	
12日（月）		五十崎保健センター	

成人保健　～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場　所	対象
いきがいチェアビクス	７日（水） 21日（水）	午後１時15分～２時45分	大瀬自治センター	申込者
い喜い喜教室	14日（水） 28日（水）	午前10時～11時30分	町民会館ホール	
はつらつフィットネス	７日（水） 28日（水）	午前９時45分～11時	六日市自治会館	
トライ＆トライ	29日（木）	午前10時～11時	小田保健センター	

◆健康相談　結果報告会◆

実施日	受付時間	場　所	対象
13日（火）	午後１時30分～２時30分	論田自治会館	受診者
14日（水）		長田自治会館	
15日（木）		立川自治会館	
22日（木）	午前９時30分～10時30分	河内自治会館	
	午後１時30分～２時30分	石畳自治会館	
23日（金）	午前９時30分～10時30分	和田自治会館	
	午後１時30分～２時30分	川登自治会館	
27日（火）	午後１時30分～２時30分	大瀬自治センター	
28日（水）		御祓自治会館	
29日（木）		池田自治会館	
30日（金）	午前９時30分～10時30分	村前自治会館	
	午後１時30分～２時30分	程内自治会館	

◆特定健診ほか◆

実施日	受付時間	場　所	対象・費用
１日（木）	午前９時30分～10時30分	内子保健センター	○特定健診 40～74歳の国民健康保険加入者　1,000円 ○後期高齢者健診 75歳以上または65歳以上で一定の障害ある人　無料 ○生活機能評価 65歳以上（介護保険認定者は対象外）　無料 ○肝炎ウイルス 40歳以上　800円 ○結核 65歳以上　無料 ○肺がん 40歳以上　300円 喀痰　800円 ※70歳以上は無料 ○前立腺がん 50歳以上の男性　1,000円
	午後１時30分～２時30分		
２日（金）	午前９時30分～10時30分		
	午後１時30分～２時30分		
５日（月）	午前９時30分～10時30分	うちこ福祉館	
	午後１時30分～２時30分		
13日（火）	午前８時30分～11時	参川体育館	
14日（水）		立石自治会館	
15日（木）		森の里研修所	
16日（金）		小田保健センター	
26日（月）		五十崎自治センター	
27日（火）			
28日（水）			
29日（木）			

※五十崎および小田地区は同時に胃がん・大腸がん検診も実施

◇子宮がん検診（医療機関検診）のお知らせ◇

子宮がんの医療機関検診を７～12月に行います。料金は1,200円です（昭和15年以前に生まれた人は無料）。新たに検診を希望する人は、保健センターまでお申し込みください。

ストレス、ためていませんか

●ストレスって何だろう

ストレスを与えるものを「ストレッサー」と言います。ゴムボールを心に例えると、ボールをつかむ指がストレッサー、へこんだ部分がストレスです。指を放せばボールが元に戻るように、ストレッサーを取り除けば元気な心がよみがえります。しかし、長い間、たくさんのストレッサーがかかり続けると、古いボールが弾力を失うように、心も柔軟性を失い、ストレス状態になってしまいます。

●ストレスと上手につき合おう

右のストレス度チェックなどを参考に、ストレスがたまったなと思ったら、気分転換をはかりましょう。

該当数	対処方法
0～6	適度のストレス状態です。これ以上増えないように趣味や気分転換を心掛けてください
7～15	軽度のストレス状態です。少し休みを取ってリラックスしましょう
16～25	中度のストレス状態です。誰かに相談してみませんか
26～30	重度のストレス状態です。病気と変わりありませんので、診療が必要です

- 自分なりのリラックス方法を身につけよう
- 適度な運動と栄養バランスのとれた食事をしよう
- 趣味や旅行などで気分転換しよう
- 十分な睡眠をとろう
- 腹式呼吸をやってみよう
- 楽しいおしゃべりやテレビなどで、笑いの効用を取り入れよう

●１人で悩まないで、まずは相談

「何となく調子が悪い」「だるい」などの症状が１カ月以上続く場合は、専門の医師や保健センターに相談してみましょう。

●あなたのストレス度をチェック

1	かぜをひきやすく、治りにくい
2	手のひらやわきの下に汗をかくことが多い
3	急に息苦しくなることがある
4	胸が痛くなることがある
5	頭が重い
6	よく頭が痛くなる
7	目が疲れる
8	立ちくらみや目まいを感じることがある
9	耳鳴りがすることがある
10	口の中が荒れたり、痛くなったりすることがある
11	舌が白くなっていることがある
12	好きなものでも食べる気がしない
13	いつも食べ物が胃にもたれる感じがして、胃が痛いことがある
14	お腹がはったり、痛くなったりすることがある
15	よく下痢や便秘になる
16	肩が凝りやすい
17	よく背中や腰が痛くなる
18	なかなか疲れがとれない
19	何かするとすぐ疲れる
20	朝、気持ち良く起きられない
21	勉強する気がしない
22	寝つきが悪い
23	夢を見ることが多い
24	夜中に目が覚める
25	人とつき合うのがおっくうで、家族や友達ともあまり話したくない
26	ちょっとしたことで腹が立ち、いらいらする
27	攻撃的になり、物や人に当たる
28	不安な気持ちになる
29	何事にも興味がわかず、楽しめない
30	集中力が無くなった

［参考：インターネット・メディカル・アドバイザー
http://contest.thinkquest.jp/tqj2000/30069/index.html］

季節の料理　わが家の味

みそたっぷりの田楽
１人分　310kcal

●材料（６人分）
木綿豆腐２丁（水分を取る）、みそ100グラム、山椒適量、砂糖80グラム、酒少々

●作り方
①豆腐は１丁を６等分に切り、炭火かホットプレートで両面に焼き色を付ける。
②山椒をすり鉢で当たり、みそ・砂糖・酒を加えてとろみを付ける。
③焼き上がった豆腐にみそを塗り、山椒の葉を添える。

作った人

城戸　俊虎（としこ）さん
＝平岡＝

⊙ひと口メモ
新緑のころ一度は食べたいメニューです。

毎月19日は食育の日です。家族そろって、１日１回は食卓を囲みましょう。

■７月の日曜日当直医

日	医　院　名	電話番号
４日（日）	小川医院（内子９）	0893（44）2815
11日（日）	済生会小田診療所（小田）	0892（52）3151
18日（日）	土居内科外科医院（西沖）	0893（44）5521
19日（月）	植木内科医院（下町）	0893（44）2215
25日（日）	高橋医院（本町）	0893（44）2010

■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（大洲市）	0893（24）5101
木	神南診療所（大洲市）	0893（25）7720
金～日	大洲中央病院	0893（24）4551

■７月の小児科日曜日当番医

日	医　院　名	電話番号
４日（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
11日（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
18日（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
19日（月）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
25日（日）	守口小児科医院（八幡浜市）	0893（44）7117

★医師の都合により、変更になる場合があります。
役場までご確認ください。