

●うぶごえー♣男の子♥女の子ー

- ♣川崎 仁織 (竜仁 友理) 内子 18 第 2
- ♣永見 翔平 (龍翔 真莉) 内子 20
- ♥長田 未零 (貢 奈緒美) 下立山
- ♣藤田 琉煌 (徹 彩華) 東沖
- ♥古田 楓 (好彦 小百合) 西沖
- ♥中越 まや (一友 真紀) 駄場
- ♥餘家 愛和 (佳継 香織) 福岡

●おくやみ

- 河崎 強 (83) 内子 5
- 吉岡久実子 (71) 内子 7
- 山本 高 (78) 内子 13
- 和田トシ子 (95) 内子 18 第 2
- 宮岡ユリコ (91) 内子 21
- 吉田 キヌ (91) 富中
- 大石イツ子 (91) 富長
- 川久保カズコ (84) 長田
- 山下ミサ枝 (85) 中野
- 高岡 守夫 (91) 路木
- 宮岡 皋 (84) 喜田村
- 石山 輝義 (78) 石畳 7
- 阿部 茂明 (93) 石畳 8
- 片倉 保 (92) 本町
- 成松 茂慶 (73) 妙見町
- 竹内タツミ (82) 八代
- 平井フミエ (90) 東沖
- 西野スミ子 (77) 天地
- 藤渕 成一 (85) 寺成
- 高岡チエ子 (84) 船戸

●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

- 萱原 君枝様 (内子 21)
- 大石 勇一様 (富長)
- 高岡 稔様 (路木)
- 阿部 政義様 (石畳 8)
- 宇都宮吉子様 (平野)
- 平井 純一様 (東沖)
- 松田 敏様 (福岡)
- 中野 計様 (日野川)

●まちの人口

(元年 10 月 1 日現在 / ( ) 内は前月比)

- ・人口 16,424 人 (△7)
- [ 男性 7,899 人 (△3) ]
- [ 女性 8,525 人 (△4) ]
- ・世帯数 7,121 戸 (△1)

12 月の相談日・救急当番医

●年金 1 日相談

日時：12 (木) の午前 10 時～午後 3 時 30 分  
場所：内子自治センター ※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：10 (火) の午前 9 時 30 分～正午  
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893 (44) 6150

●心配ごと相談

日時：10 (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：10 (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
1 (日)	大洲ななほクリニック	0893 (25) 7710
8 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
15 (日)	山下小児科 (西予市)	0894 (62) 6801
22 (日)	ごとう小児科 (大洲市)	0893 (23) 0510
29 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
30 (月)	ごう小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936
31 (火)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800

●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	○昼間：午前 9 時～午後 6 時 (日曜・祝日) ○夜間：午後 8 時～11 時 (平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	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	大洲中央病院	0893 (24) 4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893 (24) 4551 0894 (22) 3211

本当に怖い、高齢者の肺炎  
大切なのは周囲の人が気付くこと

●風邪と勘違いしやすい

肺炎の主な症状は発熱や咳、たんで、風邪とよく似ています。違いは炎症が起こる位置です。風邪は主に鼻や口、喉の奥で炎症が起きるのに対して、肺炎は主に肺の中で炎症が起こります。肺の中で炎症が起こると息苦しさを感じたり、呼吸困難になったりすることがあります。風邪と勘違いして見逃すと、入院が必要なほど重症化することもあるので、注意が必要です。

●高齢になると症状が出にくい

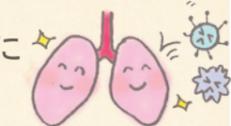
高齢者は若い人に比べて、体力や免疫力が低下しているため、肺炎にかかっても高熱や咳などの症状が出にくいという特徴があります。「なんとなく元気がない」「食欲がない」「無口になる」といった程度の症状で、気付かないうちに重症化する場合があります。周囲の人が「いつもと様子が違う」と感じたら、早めに医師に相談しましょう。

●誤嚥でも肺炎になる

高齢者は飲み込む力や気管に入ったものを咳で外に出す力が弱くなっています。唾液や飲食物な

どが誤って気管に入り、それと一緒に細菌が入り込むことで、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。就寝中にも少しずつ唾液が気管に流れ込むことがあり、こうした唾液に細菌が含まれていても誤嚥性肺炎は起こります。これらを防ぐためには口の中を清潔に保つことが大切です。

肺炎にならないために  
「5つの心掛け」



肺炎で亡くなる人の約98%が65歳以上です。高齢者は特に次のことに気を付けて、肺炎を予防しましょう。

- ① 規則正しい生活と適度な運動を行い、体の抵抗力を高める
- ② うがい手洗いをして、感染を予防する
- ③ 肺炎球菌感染症の予防接種を受ける
- ④ 歯や入れ歯の手入れをし、口の中を清潔に保つ
- ⑤ よくかんで、ゆっくり食べる

12 月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
2 (月)	午前 9 時 30 分～10 時 30 分	小田保健センター	乳幼児
4 (水)	午前 9 時 30 分～11 時	五十崎保健センター	
5 (木)		内子保健センター	

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
11 (水)	午前 9 時 30 分～正午	内子保健センター	令和元年 7 月生まれ

3 歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12 (木)	午後 1 時～1 時 15 分	内子保健センター	平成 28 年 10 月・11 月生まれ

1 歳 6 カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13 (金)	午後 1 時～1 時 15 分	内子保健センター	平成 30 年 4 月・5 月生まれ

1 歳 Come かむ教室 (むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
19 (木)	午前 9 時 30 分～10 時	内子保健センター	平成 30 年 10 月・11 月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893 (44) 6155