

●たかさご

山口 友輔
本門 紗妃
上岡 豊科
古里 珠羅

●うぶごえ —♣男の子♥女の子—

♣松森 陽大 (大亮 ひろか) 内子18第1
♣金井 弘樹 (弘 真由子) 本村
♥沖野 由佳 (正二 祐希) 上町
♥河本 姫恋 (康汰 依麻里) 田ノ口

●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

越智修一郎様 (内子8)	稲月 伸次様 (柿原)
谷岡 健治様 (内子19第1)	脇坂 孝子様 (下重松)
藤岡 千鶴様 (松尾)	亀岡 良久様 (北田)
久保 友代様 (松尾)	野口ツタ子様 (立石)
錦織 久夫様 (中野)	森田 尚樹様 (松山市)
森田 敦様 (川登)	【一般寄付】
藤江 茂雄様 (川中2)	訪問介護事業所うちこ園内
片倉 喬子様 (本町)	まごころカフェ

3月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12 (木)、26 (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
※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：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893 (44) 6152

●おくやみ

奥野 時子 (86) 内子7	山岡 弘司 (75) 福岡
宮内ミチ子 (92) 宿茂	高岡美枝子 (84) 平成
久保多磨夫 (80) 松尾	亀岡アサ子 (94) 北田
新本シズエ (95) 松尾	西本 逸郎 (82) 立石
南田ヨシ子 (87) 岡第1	平 サダ子 (89) 恩地
藤江 清 (68) 川中2	村上喜三郎 (98) 小田下
城戸シズエ (89) 河内5	上田千代美 (96) 中田渡1
上田 繁義 (88) 石畳7	穴田 愛子 (77) 中田渡2
源 ヨシ子 (98) 上宿間	

●まちの人口

(2年1月1日現在／() 内は前月比)

・人口	16,346 人 (△35)
	男性 7,871 人 (△5)
	女性 8,475 人 (△30)
・世帯数	7,109 戸 (△11)

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1 (日)	守口小児科 (八幡浜市)	0894 (24) 7770
8 (日)	大洲ななほクリニック	0893 (25) 7710
15 (日)	山下小児科 (西予市)	0894 (62) 6801
20 (金)	ごとう小児科 (大洲市)	0893 (23) 0510
22 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894 (24) 1199
29 (日)	ごうお小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936

※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 ☎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)

※当センターの診療は応急措置のみです。

●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

いつもの食事を一工夫して、おいしく減塩

●減塩は健康のための最初の一步

塩分を取り過ぎると、血圧が高くなり心臓や腎臓に負担がかかります。血圧が高い状態が続くと脳卒中や心臓病、腎不全などの命を脅かす病気を引き起こす原因となります。

厚生労働省が推奨する1日の食塩摂取量は、男

性は8g未満、女性は7g未満、高血圧の人は6g未満です。食生活を見直し、少しずつ改めることで高血圧の予防や治療につながります。下表の減塩のポイントを参考にして、日ごろから減塩を心掛けましょう。

食べ方で減塩

POINT 1 麺類の汁は飲み干さない



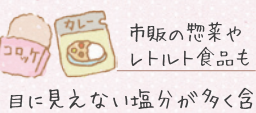
汁物は1日1杯

POINT 2 塩分の多いものは控える



漬物や塩辛など

POINT 3 外食はなるべく控える



市販の惣菜やレトルト食品も目に見えない塩分が多く含まれているので、注意!

POINT 4 しょうゆはつけて食べる



POINT 5 野菜や果物など、カリウムが多く含まれる食品を食べる



余分な塩分を体から出し、血圧を下げてくれる

※腎臓や心臓の病気がある人はカリウムの摂取制限があります。

作り方で減塩

POINT 1 天然食品でだしをとる



おいしく感じる「うま味」がでる

POINT 2 香辛料や酸味などを生かす

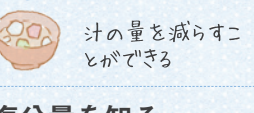


味付けに変化を付けてみる

POINT 3 新鮮な旬の食材を選ぶ



POINT 4 汁物は具たくさんにする



汁の量を減らすことができる

POINT 5 調味料に含まれる塩分量を知る

●調味料の食塩相当量

調味料	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)
食塩	5.9g [※]	17.8g [※]
しょうゆ	0.9g [※]	2.6g [※]
みそ	0.7g [※]	2.2g [※]
トマトケチャップ	0.2g [※]	0.5g [※]
マヨネーズ	0.1g [※]	0.2g [※]

※調味料の食塩相当量はe-ヘルスネット (厚生労働省) を参照。

3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
5 (木)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
6 (金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
11 (水)		内子保健センター	

離乳食教室

日	実施時間	場所	対象
10 (火)	午前9時30分～正午	内子保健センター	令和元年10月生まれ

乳児健康診査

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	令和元年6月・7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 (木)	午前9時30分～10時	内子保健センター	平成29年12月、30年1月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893 (44) 6155