

ストレス発散や運動不足の解消に
ウォーキングを始めてみませんか

●運動不足が与える悪影響

新型コロナウイルス感染症対策による外出の自粛やテレワークなどで、運動不足になっている人が多いのではないのでしょうか。運動不足は生活習慣病の発症や悪化、体力の低下、ストレスの蓄積など、心身にさまざまな影響をもたらします。

ウォーキングは特別な道具や技術がなくても、手軽に始められる運動です。無理に負荷をかけずに、自分の体調や体力に合わせながら始めてみましょう。

●ウォーキングがもたらす効果

ウォーキングは高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や改善、肥満の解消、心肺機能や骨の強化などの効果があります。景色や季節を楽しみながら歩くことで、ストレス発散にもなります。

●ウォーキングマップを活用しよう

内子町ではウォーキングマップ「うちっこ健康マップ」を作成しました。内子編・五十崎編・小田編の3種類があり、コースの紹介やウォーキングのコツなどを掲載しています。マップは内子町公式ホームページで見られる他、保健センターや自治センターでも配布しているので、ぜひご利用してください。

ウォーキングをするときの注意点

コロナ禍でのウォーキングは、けがや事故の予防などの他に、感染症対策が必要です。次のことに気を付けながら、楽しく安全にウォーキングをしましょう。

- ▶ウォーキングの前にはストレッチをする
- ▶適度な水分補給を心掛ける
- ▶マスクの着用による体調不良や熱中症に注意する
- ▶帰宅後はうがいと手洗いを忘れずに
- ▶人の多い場所や時間帯は避ける
- ▶なるべく少人数で歩く
- ▶治療している病気がある人は、かかりつけ医に相談してから始める

※詳しくはスポーツ庁のホームページをご覧ください。

☞https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html



◀ウォーキングマップ「うちっこ健康マップ」はこちらからダウンロードができます。

5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
7 (金)	午前9時30分～10時30分	小田自治センター	乳幼児
10 (月)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
14 (金)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
11 (火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和2年8月・9月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
21 (金)	午前9時30分～10時	内子保健センター	平成31年2月・3月生まれ
27 (木)			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

●年金1日相談

日時：20 (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：18 (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：18 (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：11 (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

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2 (日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
3 (月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
4 (火)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
5 (水)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
9 (日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
16 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
23 (日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
30 (日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※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	診療日時	電話番号
内科	○木曜日：午後8時～11時 ○日曜日：午後5時～9時	0893(23)1156

※診療日時は変更になることがあります。詳しくは内子町のホームページをご確認ください。

●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	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211