

●●● 受けましょう、特定健診

内子町は6～9月にかけて、生活習慣病の早期発見などを目的とした特定健診を行います。

健診の結果、必要に応じて、生活改善のための個別指導や助言を行います。また食事に関する学習会や調理実習、運動教室なども開いています。

昨年度受診し、その後、脂質異常症（高コレステロール）予防教室に参加した人の一人は「家の近くで受けられ、病院よりも費用が安いので受診しやすい。教室も、栄養士や運動指導士に気軽に質問でき、友人と一緒に参加できるので、楽しく続けられる」と話していました。この他、体重が減るなどの効果が現れた参加者もいます。

一人一人の状態に合わせて健康づくりをお手伝いしますので、年に一度は特定健診を受診しましょう。

◆6月の健診予定◆

（胃がん・大腸がん検診）

実施日	実施時間	場 所	対象・料金
8日(水)	午前8時30分～10時	立川小学校	40歳以上
21日(火)	午前8時30分～10時30分	大瀬小学校	○胃がん 1,200円
28日(火)			○大腸がん 500円
29日(水)	午前8時30分～10時30分	内子保健センター	※70歳以上の人は無料
30日(木)			

（特定健診ほか）

実施日	実施時間	場 所	対象・料金
7日(火)	午前9時30分～10時30分 午後1時30分～2時30分	論田自治会館 立川自治会館	○特定健診 40～74歳の国民健康保健加入者 1,000円
8日(水)	午前8時30分～10時 午後1時30分～2時30分	立川小学校 長田自治会館	○後期高齢者健診 75歳以上、または65歳以上で一定の障害がある人 無料
14日(火)	午前9時30分～10時30分 午後1時30分～2時30分	河内自治会館 石畳自治会館	○肝炎ウイルス検査 40歳以上 800円
15日(水)	午前9時30分～10時30分 午後1時30分～2時30分	和田自治会館 川登自治会館	○肺がん 40歳以上 300円 （ <small>かくたん</small> 喀痰検査） 800円 ※70歳以上の人は無料
21日(火)	午前8時30分～10時30分	大瀬小学校	○前立腺がん 50歳以上の男性 1,000円
22日(水)	午前9時30分～10時30分 午後1時30分～2時30分	御祓自治会館 池田自治会館	
23日(木)	午前9時30分～10時30分 午後1時30分～2時30分	村前自治会館 程内自治会館	
28日(火)			
29日(水)	午前8時30分～10時30分	内子保健センター	
30日(木)			

●●● 6月の健康カレンダー

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
い喜い喜教室	8日(水) 22日(水)	午前10時～11時30分	町民会館ホール	申込者
はつらつ運動教室	15日(水) 29日(水)	午前9時45分～11時	六日市自治会館	
いきがいチェアピクス	15日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター	
トライ&トライ教室	9日(木) 23日(木)	午前10時～11時	小田保健センター	

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場 所	対象
2日(木)		内子保健センター	乳幼児
6日(月)	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	
9日(木)		小田保健センター	

◆1歳6カ月児健康診査◆

実施日	受付時間	場 所	対象
3日(金)	午後1時～1時15分	内子保健センター	21年10～11月生まれ

◆3歳児健康診査◆

実施日	受付時間	場 所	対象
1日(水)	午後1時～1時15分	内子保健センター	20年4～5月生まれ

◆カムカム教室◆

（歯科指導）

実施日	時間	場 所	対象
9日(木)		小田保健センター	乳幼児
10日(金)	午前10時～11時	内子保健センター	
13日(月)		五十崎保健センター	

※申込不要

（おやつ作り）

実施日	時間	場 所	対象
16日(木)		小田保健センター	乳幼児
17日(金)	午前9時30分～11時	内子保健センター	
20日(月)		五十崎保健センター	

※6月14日(火)申込締め切り

（おもちゃ作り）

実施日	時間	場 所	対象
22日(水)		小田保健センター	乳幼児
24日(金)	午前10時～11時30分	内子保健センター	
27日(月)		五十崎保健センター	

※6月20日(月)申込締め切り

■6月の日曜日当直医

日	医 院 名	電話番号
5日(日)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
12日(日)	小川医院(内子9)	0893(44)2815
19日(日)	古川医院(内子6)	0893(44)2407
26日(日)	済生会小田診療所(小田)	0892(52)3151

■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

■6月の小児科日曜日当直医

日	医 院 名	電話番号
5日(日)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
12日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
19日(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
26日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199

★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。

作った人



森岡マサミさん
＝護国＝

◎ひと口メモ

納豆は血液をさらさらにします。

- ① 納豆にタレを入れて混ぜ2つに分ける。
- ② ネギ、ニンジンのみじん切りにする。
- ③ 片方の納豆に、ニンジンの半分とネギを混ぜ合わせ、ギョウザの皮で包む。
- ④ もう片方の納豆に、残りのニンジンと水で練った小麦粉(大さじ1杯)を混ぜ合わせ、両面に水で練った小麦粉を薄く付けた大葉で包む。
- ⑤ ③と④を油で揚げる。

- 材料(3人分)
- 納豆3パック、ネギ(小)3本、ニンジン(小)1本、ギョウザの皮9枚、大葉9枚、小麦粉(天ぷら粉)
- 作り方



納豆の包み揚げ
(1人分 195 kcal)

季節の料理
わが家の味

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。