いつまでも健康な毎日を送れるように 年に１度は健診を受けましょう

皆さんは毎年健診を受けていますか。健診は体の状態を数値で把握するので、早い段階で異常に気付くことができます。自分では自覚できない症状や病気を見逃さないためにも、年に１回は健診を受けて、健康状態をチェックしましょう。次の３つは特に受けることをお勧めする健診です。

●特定健診

特定健診ではメタボなどの生活習慣病の発症を早い段階で見つけることができます。生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行し、気付いたときにはすでに重症化していることもあるので、健診がとても大切です。自分の健康状態を数値で把握することで、生活習慣の改善の方向性が見えてきます。健診の結果、「特定保健指導」の対象となった人は、保健師や管理栄養士などの支援を受けられます。健診での気付きを健康づくりに役立ててください。

●後期高齢者健診

75歳以上を対象としたこの健診では、病気や持病の悪化を調べるだけでなく、質問票などを使って心身機能の状態も調べます。体重の減少や口の機能の衰えなどを指摘されたら、心身機能の衰え・フレイルの可能性があります。生活習慣を改善して、フレイル予防と心身の機能の向上に努めましょう。

●がん検診

日本人の２人に１人はがんになり、年間で亡くなる人の３割はがんが原因であるといわれています。がん検診の最大のメリットは、早期発見・早期治療ができることです。早期であれば治る可能性は非常に高く、治療も軽く済むことが多いので、治療にかかる時間や身体的・経済的負担も少なくなります。早い段階で見つけられるよう、がん検診は定期的に受けることをお勧めします。

健診の場所と申し込み方法が変更になります

町が実施している健診の場所と申し込み方法が一部変更になります。

▶場所

受診人数の減少や、熱中症対策のため、健診の場所を変更します。村前自治会館を大瀬小学校に、五十崎凧博物館を五十崎自治センターに集約することになりました。

▶申し込み方法

４月初めに各世帯へ申し込み方法を記載した冊子を配布します。その冊子をよく確認して申し込みをしてください。いつでも予約・変更ができるウェブでの予約がお勧めです。

5 月の健康カレンダー

●母子保健

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
10（火）	午後１時～１時15分	内子保健センター	令和３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
26（木）	午前９時30分～10時	内子保健センター	令和２年２月・３月生まれ

育児相談

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

【問い合わせ】
内子町保健センター
☎０８９３（４４）６１５５

5 月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：19（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：17（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：17（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）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
３（火）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
４（水）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
５（木）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
８（日）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
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

※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７時～10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	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