

1日の始まりは朝食から

栄養バランスの良い朝食を毎日取ることが、規則正しい生活習慣の基礎となります。しかし、令和2年に町内で行ったアンケート調査によると、毎日朝食を食べている人の割合は82.4%でした。特に20～30歳代は朝食を食べないことがあるようです。つい朝食を抜いてしまうという人は、朝食のメリットを知って、毎朝きちんと食べるように心がけてください。

《朝食のはたらき》

①脳のエネルギー源になる

脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、貯蔵しておくことができません。朝食からブドウ糖を補給することで、考える力や集中力、

記憶力が高まります。

②体温を上げる

寝ている間に低下した体温が朝食によって上昇し、体の働きが活発になります。

③生活リズムを整える

朝食を取ることで、1日25時間といわれる体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

④便秘を予防する

消化器官が刺激されて排便リズムができます。

《6月は食育月間》

6月は食育月間です。毎朝食事を取ることも大切な食育です。この機会に自分や家族の食生活を見直してみませんか。

7月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

健康診査、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
1（金）	午前8時～11時30分	内子保健センター
4（月）	午前8時30分～11時	立川小学校
6（水）	午前8時～11時30分	内子東自治センター
7（木）		小田保健センター
11（月）		
12（火）	午前9時～10時 午後1時～2時	森の里研修センター ※1
14（木）		立石自治会館 ※1
15（金）	午前8時30分～11時	参川地区体育館

※1 胃がん検診、腹部超音波検診はありません。

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
6（水）	○骨粗しょう症検診 午前8時～11時30分	内子東自治センター
11（月）	○子宮頸がん検診	小田保健センター ※2
12（火）	午後1時～2時	小田保健センター

※2 骨粗しょう症検診はありません。

○骨粗しょう症検診は今年度40、45、50、55、60、65、70歳になる女性を対象です。

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
6（水）	午前8時～11時30分 午後1時～3時	内子東自治センター
7（木）	午前8時～11時30分	

◎昭和58年4月1日～平成15年3月31日生まれの人が対象です。

●母子保健

育児相談

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
19（火）	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和3年10月・11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
28（木）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和2年4月・5月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893（44）6155

7月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：14（木）・28（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：12（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：19（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：12（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
3（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
10（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
17（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
18（月）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
24（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
31（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）

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●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	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