

出産後の過ごし方について

●「産後の床上げ」とは

出産後のお母さんが体の疲れを回復し、日常生活に復帰することを「産後の床^{とこゝ}上げ」といいます。産後約1カ月ごろまで、産婦がいつでも横になれるように布団を敷いたままにする様子からきた言葉です。医学的にもこの期間は体を十分に休ませることが重要とされています。

●出産後を健やかに過ごすために

近年は核家族化や共働きなど生活スタイルが変化し、家族からのサポートを受けづらくなっています。育児で周囲を頼れないことで心身に負担がかかり「産後うつ」になることもあります。

産後を健やかに過ごすには周囲の理解と協力が大切です。パートナーが時短勤務や育児休暇を利用することも支援の一つです。妊娠期から家族と相談しておきましょう。

●産後に利用できる支援制度があります

内子町では4月から「産後ケア事業」を始めました。生後1年未満の子とその母が対象で、指定の産院でスタッフによる育児相談などを受けられます。また自宅で家事援助などを受ける「産後ヘルパー事業」もあります。利用は有料で事前の申請が必要です。希望する人は保健センターへお気軽にご相談ください。

8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

日	受付時間	場所
2（火）	午前8時～11時30分	五十崎自治センター
3（水）		
4（木）		
5（金）		
7（日）		内子保健センター
28（日）		五十崎自治センター

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
3（水）	○骨粗しょう症検診 午前8時～11時30分 ○子宮頸がん検診 午後1時～2時	五十崎自治センター
4（木）		
5（金）		

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

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
4（木）	午前8時～11時30分 午後1時～3時	五十崎自治センター

◎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
1（月）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
8（月）	午前9時30分～11時	内子保健センター	
10（水）		五十崎保健センター	

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
18（木）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和元年6月・7月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
19（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和2年12月・3年1月生まれ

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
25（木）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和3年6月・7月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
31（水）	午前9時45分～10時	内子保健センター	令和4年3月・4月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893（44）6155

8月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：18（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：2（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：16（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

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
11（木）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
14（日）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
21（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
28（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117

※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