

健康寿命を延ばすために
できることから始めてみませんか

医療が発展して平均寿命が延びた今、自立して元気に生活できる「健康寿命」を延ばすことがより重要になりました。近年では糖尿病などの生活習慣病が増加し、健康寿命を短くする要因の一つとなっています。病気を予防するには日々の生活を振り返り、少しずつでも生活習慣を改善することが大切です。健康寿命を延ばすために、できることから始めてみませんか。

《健康寿命を延ばすために》

①適度に運動する

日常的に運動することが生活習慣病や認知症などの予防につながります。まずは気軽にウォーキングから始めてみませんか。忙しくて運動する時間が取れない人は、徒歩か自転車で買い物に行ったり、子どもと遊ぶことで体を動かしたりするなど、普段の生活の中でこまめに動くように習慣づけましょう。

②体に良い食生活を

栄養素をバランスよく取るコツは、主食・主菜・副菜をそろえることです。牛乳や果物で不足しがちな栄養素を補給するのもおすすめです。塩分の取りすぎは高血圧の原因になります。食品を買う時は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して、摂取しすぎないように心がけましょう。

③禁煙しよう

たばこは脳卒中や心臓病、がんなどの原因になります。免疫力が低下して、感染症を発症したり重症化したりするリスクも高まります。喫煙する人の近くにいることで煙を吸ってしまう「受動喫煙」は、たばこを吸わない人にも悪影響を及ぼします。禁煙して自分や大切な人の健康を守りましょう。
※保健センターでは健康に関する相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

10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。

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
4（火）	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	内子保健センター

◎40歳以上の女性が対象です。

●母子保健

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
20（木）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和元年8月・9月生まれ

1歳6カ月児健康診査

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

育児相談

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

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
27（木）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和3年8月・9月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
28（金）	午前9時45分～10時	内子保健センター	令和4年5月・6月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155

10月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13（木）・27（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：11（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：内子自治センター
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）	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893（57）9366
9（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
10（月）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
16（日）	おおむら小児科(内子町)	0893（44）7117
23（日）	守口小児科(八幡浜市)	0894（24）7770
30（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710

※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