

それなら私にもできるかも！

プラス 10 分の運動で元気な体づくり

●今より 10 分多く体を動かそう

厚生労働省では健康づくりのための指標として、「+10（プラス・テン）」を推奨しています。プラス・テンは健康寿命を延ばすために、「今よりも 10 分多く体を動かす」という呼びかけです。運動不足の解消や健康意識の向上につながるほか、がんや糖尿病、脳卒中、認知症などになる危険性を減らすという研究結果もあります。減量やストレス解消、快眠の効果もあるので、あなたも実践してみませんか。

●体を動かす習慣を継続するために

普段、体を動かす習慣のない人は、少しずつ体を動かす時間を増やしていきましょう。体調が悪いときは無理をしないことや、病気や痛みのある場合は医師や専門家に相談をしてから始めることも大切です。誤ったやり方で体を動かすと事故やけがにつながるので、気負わず、できることから挑戦してみてください。

運動習慣のある人は、家族や仲間とプラス・テンを共有して、楽しく仲良く続けていきましょう。

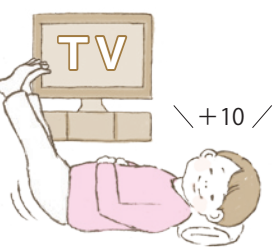
《無理なくプラス・テンしよう》

少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩。毎日の積み重ねが大切なので、下記のような運動でプラス・テンを取り入れてみてください。

①歩幅を広く、早く歩く



②テレビを見ながら体操



③エレベーターより階段



④歯磨き中にスクワット



11 月の相談日・救急当番医

- 年金 1 日相談
- 日時：17（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：15（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：15（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：8（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（木）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
6（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
13（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
20（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
23（水）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
27（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
	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211

11 月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8（火）	午後 0 時 45 分～1 時 15 分	内子保健センター	令和 4 年 2 月・3 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
17（木）	午前 9 時 30 分～10 時	内子保健センター	令和 2 年 8 月・9 月生まれ

●成人保健

今年度の最後の集団検診です。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）

日	受付時間	場所
22（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。

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

日	受付時間	場所
18（金）	午前 8 時～11 時	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