

病気は「治す」から「防ぐ」時代へ 年に1回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。特定健診の主な目的は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になっていないかを調べることです。健診を受けると検査結果を数値で確認できるので、どんな病気になりかけているのかが分かります。

今回は健診についてよく聞かれる質問に答えます。「健康だから大丈夫」と思わずに、健診のメリットを正しく理解して、毎年受診するようにしましょう。

《健診に関するQ＆A》

Q 1 特にどこも悪くないから、健診は受けなくていい？

A：生活習慣病は多くの場合、自覚症状がないまま進行します。心筋梗塞などの命に関わる深刻な病気を引き起こす動脈硬化も、初期ではほとんど症状がなく、気付いた時にはすでに重症化していることがあります。生活習慣病は進行すると完治させるのが難しいので、健診で早期に病気のリスクを発見することが重要です。

Q 2 忙しくて時間がないんだけど、どのくらい時間がかかるの？

A：健診にかかる時間は1時間程度です。生活習慣病が重症化して入院や定期的な通院が必要にな

ると、膨大な時間が拘束されることになります。たとえば糖尿病のため血液透析が必要になった場合、1回あたり4～5時間の治療を週3回受ける必要があります。健診で病気を早期発見できれば治療が軽く済むことも多く、治療にかかる時間や医療費を抑えることにもつながります。

Q 3 定期的に通院していたら受診しなくても大丈夫？

A：通院中の人も健診を受けることで、治療中の病気以外の異常がないか確認できます。健診の結果、「特定保健指導」の対象になった人は、保健師や管理栄養士などによるアドバイスが受けられます。他にも健診結果に応じて保健センターの糖尿病予防教室などへ案内したり、病院と連携して支援したりするなど、生活習慣を改善するためのサポートをしています。

《無料で健診を受けられます》

特定健診は無料で受けられますが、事前の申し込みが必要です。4月初めに各世帯へ健診の案内を配布しますので、内容をよく確認して申し込んでください。いつでも予約・変更が可能なウェブでの申し込みもできます。

▶ ホームページから健診内容の確認や、受診の予約をすることができます。



5月の健康カレンダー

●母子保健

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

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

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
25(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	4年8月・9月・10月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
8(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
10(水)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
15(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：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：9(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

●人権相談

日時：9(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
3(水)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
4(木)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
5(金)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
7(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
14(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
21(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
28(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※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