

旬の野菜をうまく取り入れて 栄養バランスのいい食生活を

野菜などの食材には「旬」があります。おいしくて食べごろの旬の野菜を選ぶと、多くのメリットがあります。

《旬の野菜を食べるメリット》

①栄養素の量が多い

旬の野菜はビタミンなどの栄養価が高くなります。例えばホウレン草に含まれるビタミンCは、旬でない時期の約3倍になります。

②価格が安い

旬の時期の食材は大量に市場に出回るので手に入りやすく、他の時期よりも価格が安くなる傾向があります。

③環境に余分な負荷がかからない

それぞれの野菜の栽培に適した時期に育てられるので、施設や空調などで余分なエネルギーを使わずに済みます。

●旬の野菜でバランスのいい食生活を

野菜には体の調子を整えるのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。これらの栄養素は体内で作ることができないので、食事から上手に取るのが大切です。

旬の野菜を選ぶと栄養が取りやすく、家計の負担も少なくなります。季節の野菜を積極的に取り入れて、バランスのいい食生活を心がけましょう。

6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。

特定健診、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
5（月）	午前9時～10時	和田自治会館 ※
	午後1時～2時	川登自治会館 ※
6（火）	午前8時30分～10時	河内自治会館
13（火）	午前8時30分～11時	うちこ福祉館
14（水）	午前8時～11時30分	大瀬小学校
21（水）		内子保健センター
22（木）		
28（水）		
29（木）		

※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
14（水）	○骨粗しょう症検診 午前8時～11時30分	大瀬小学校
22（木）	○子宮頸がん検診	内子保健センター
29（木）	午後1時～2時	

●母子保健

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
15（木）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	3年10月・11月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
27（火）	午前9時45分～10時	内子保健センター	5年1月・2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
23（金）	午前9時30分～10時	内子保健センター	4年4月・5月生まれ

育児相談

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

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
16（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	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

6月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：15（木）・29（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：13（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：20（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：1（木）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
4（日）	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
11（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
18（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894(20)8800
25（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893(23)0510

※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