

夏の水分補給は塩分の取り過ぎに要注意

たくさんの汗をかく夏は、水分と塩分が失われやすい季節です。水分が不足すると熱中症になりやすいので、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲むように心がけましょう。補給量は1日に1.2ℓが目安です。

一方、塩分はバランスのいい食事を1日3回していれば十分に取れます。高温下で長時間の作業

をするときなど、大量に汗をかくときを除いては、意識的に摂取量を増やす必要はありません。熱中症予防にスポーツドリンクや塩飴を利用する人もいますが、塩分の取り過ぎに注意しましょう。特に高血圧の人は夏でも減塩が必要です。持病のある人は、夏場の水分と塩分の補給方法をかかりつけ医に相談してみてください。

8月の健康カレンダー

●成人保健

受診するには事前に申し込みが必要です。

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、肝炎ウイルス検査

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

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
2（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
3（木）		
4（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
3（木）	午前8時～11時30分 午後1時～2時	五十崎自治センター

◎昭和59年4月1日～平成16年3月31日生まれの人が対象です。

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
16（水）	午前9時～11時30分、 午後1時～3時30分	小田保健センター
22（火）		五十崎保健センター
24（木）		
25（金）		
31（木）		

◎40歳以上の女性が対象です。

●母子保健

育児相談

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

1歳C o m e かむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
23（水）	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和4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
24（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	令和3年12月・4年1月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
25（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和2年6月・7月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
29（火）	午前9時45分～10時	内子保健センター	令和5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：17（木）・31（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：8（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：22（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
6（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
11（金）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
13（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
20（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
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）

※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