

あなたの適量はどれくらい？ 酒との上手な付き合い方を考えよう

●飲酒量の目安を知っておこう

1日の飲酒量の目安は、ビールなら中瓶1本、チューハイなら350ml、日本酒なら1合程度です。女性はアルコールの分解に時間がかかるため、この半分です。適正量は体重や年齢、アルコールの分解能力によって違うので、自分にとっての目安を知っておくことが大切です。

●健診は自分の飲み方を振り返るいい機会

アルコールは血液を通じて全身を巡り、さまざまな臓器に影響を与えます。飲酒量が増えるほど、がんや高血圧、脳出血など生活習慣病のリスクが高まります。飲酒の影響は自分では気付きにくい

ですが、血液検査の数値に表れるので、定期的に健康診断を受けて普段の飲み方を振り返ってみましょう。

《酒を飲むときのポイント》

- ①あらかじめ飲む量を決め、飲み過ぎを防ぐ
- ②アルコールの吸収を緩やかにするため、食事をしながら飲む
- ③酒には利尿作用があるので、脱水予防のため合間に水も飲む
- ④週に1日以上、休肝日をつくる
- ⑤一気飲みは急性アルコール中毒の原因となり命に関わるため、絶対にしない

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、電話で予約してください。

○内子町健診コールセンター

☎0893（57）6370

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

日	受付時間	場所
5（水）	午前9時～10時	河内自治会館
	午後1時～2時	和田自治会館 ※
10（月）	午前8時30分～10時30分	うちこ福祉館
11（火）	午前8時～11時	大瀬小学校
19（水）	午前8時～11時30分	内子保健センター
20（木）		
26（水）		五十崎自治センター
27（木）		

※胃がん検診、腹部超音波検査はありません。

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
11（火）	午前8時～11時	大瀬小学校
20（木）	午前8時～11時30分	内子保健センター
27（木）		五十崎自治センター

※子宮頸がん検診の受付は午前9時からです。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3（月）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
7（金）		内子保健センター	

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	4年10月・11月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	3年4月・5月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
21（金）	午前9時45分～10時	内子保健センター	6年1月～3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
24（月）	午前9時30分～10時	内子保健センター	5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：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：3（月）の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
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）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
9（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
16（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
23（日）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
30（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）

※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