

心身を健やかに保つ生活習慣で「人生 100 年時代」を楽しもう

《人生 100 年時代》

100 歳まで生きるのが当たり前という「人生 100 年時代」を迎えつつあります。日本人の平均寿命と健康寿命（自立して健康な日常生活を送れる期間）の差は、男性が約 9 年、女性が約 12 年というデータがあり、その期間を不健康な状態で過ごすことになります。

《体と心の健康が大切》

WHO（世界保健機関）は、健康とは「肉体的・精神的・社会的に満たされた状態にあること」と定義しています。ストレスを感じやすい現代社会では、心も病気やけがをすることがあります。体と心は互いに影響し合うため、心身ともに免疫力や回復力を高めることが大切です。100 歳になっても人生を満喫できるよう、日々の生活習慣を今日から見直してみましょう。

《心身を健やかに保つための生活習慣》

①眠る時間はしっかり確保

忙しくても、まずは十分に睡眠をとってください。体内時計をリセットするために毎日決まった時間に起床して日光を浴び、朝ご飯を食べましょう。この習慣は一生の宝物になります。

②日中は活動的に過ごそう

日中は適度に体を動かしましょう。筋肉量と脳に関する研究によると、活動的な人ほど記憶力や学習能力が高く、運動不足な人ほど脳が萎縮して認知能力が下がるといわれています。

③毎日食べたい 10 の食品群

バランスのいい食事を心がけましょう。毎日取りたい食品の合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」です。一日 7 品以上を目標に、足りていない食品を加えてみましょう。

《健康のために毎日食べたい食品群「さあ、にぎやかにいただく」》



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
1 (金)	午前 9 時 30 分～10 時 30 分	小田保健センター	乳幼児
6 (水)	午前 9 時 30 分～11 時	五十崎保健センター	
12 (火)		内子保健センター	

2 歳 Come かむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
13 (水)	午前 9 時～9 時 30 分	内子保健センター	4 年 8 月・9 月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21 (木)	午後 1 時～1 時 15 分	内子保健センター	6 年 3 月・4 月生まれ

●成人保健

今年度最後の総合健診です。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。

健康診査、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん、前立腺がん）、肝炎ウイルス検査、腹部超音波検診、乳房超音波検診、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
27 (水)	午前 8 時～11 時 30 分	五十崎自治センター

◎乳がんマンモグラフィー検診は定員に達したため、12 月 2 日（月）に追加で実施します。
◎託児を利用できます。希望者は事前にご連絡ください。

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155

11 月の相談日・救急当番医

●年金 1 日相談

日時：14 (木)・28 (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：12 (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：19 (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：12 (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 (日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
4 (月)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
10 (日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17 (日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
23 (土)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
24 (日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710

※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