

「高池健康づくり基金」を活用して 地域で健康習慣を始めませんか

《自治会の健康づくりを支援します》

「内子町高池健康づくり基金」は、町民の福祉と健康の増進のために、故・高池安彦^{やすひこ}氏の寄付をもとに設けられました。内子町ではこの基金の活用事業の一環で、自治会が取り組む健康づくり事業に対して助成を行っています。対象となる事業は、健康に関する講演会や運動教室、健康器具の購入などです。一人一人が日頃から健康を意識し、健康寿命を延ばすことで、医療費の負担を抑えることにもつながります。皆さんも地域で取り組んでみませんか。

《高池健康づくり基金活用事業》

- 補助対象経費 原材料費、印刷製本費、借上料、講師謝礼（旅費などを含む）、備品購入費（自動血圧計、体脂肪計など）
- 補助限度額 1自治会につき4万円／年
- 申請方法 事業を実施する年度の前年度1月末日までに、所定の申請書を提出してください。
※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155

《事業の例（石畳自治会）》

石畳自治会では同基金を活用して「ヨガ教室」を実施しました。6年度は計5回で延べ50人が参加。インストラクターの石本理恵^{りえ}さんの指導を受け、呼吸を意識した運動でバランスよく筋肉を鍛えて、心地よい汗を流しました。企画した自治会長の寶泉武徳^{たけのり}さんは「柔軟性や体感の強さが、転倒しにくい体づくりになると教わった。地元だと仲間と一緒に参加できて続けやすい、と参加者にも好評だった」と話しました。



石畳自治会館に講師を招いてヨガ教室。気兼ねなく参加できるのが地元開催のいいところ

12月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12（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：10（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：17（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：10（火）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
1（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
8（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
15（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
22（日）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
29（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
30（月）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
31（火）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
	大洲ななほしクリニック	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）

※30日（月）、31日（火）は午前9時～午後6時

●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 夜間：喜多医師会病院	0893（44）5500 0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（24）4551 0894（22）3211

12月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6カ月児健康診査

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

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	3年10・11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
17（火）	午前9時30分～10時	内子保健センター	5年10・11月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
18（水）	午前9時45分～10時	内子保健センター	6年8月・9月生まれ

育児相談

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

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893（44）6155