

## うす塩でおいしく、健康に 今日から始める減塩生活

### 《塩分の取り過ぎに注意》

食塩は食べ物の消化を助けるなど、体の機能維持に欠かせません。しかし取り過ぎは高血圧の原因となり、動脈硬化を招いて脳血管疾患や心臓病などになるリスクを高めます。また腎臓に負担がかかり腎不全になると、人工透析や腎臓移植が必要になる場合もあります。

### 《目標は30%カット》

「令和4年愛媛県県民健康調査」によると、20歳以上の食塩摂取量の平均は、一日当たり男性が11g、女性が9.4gでした。一方、厚生労働省が掲げる「日本人の食事摂取基準」(2025年版)の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満で、高血圧の予防や治療には6g未満が望ましいとされています。目標達成のため、次のポイントを押さえて上手に楽しく減塩しましょう。

### 《おいしく減塩できる食材の食べ方・選び方》

- ▷新鮮な旬の食材を選ぶ
- ▷購入前に栄養成分表示の「食塩相当量」を確認
- ▷だしを利かせて、うま味をプラス
- ▷香味野菜や香辛料、酸味でアクセントを
- ▷汁物は具沢山にして、一日1杯まで
- ▷調味料は適量を使い、卓上には置かない
- ▷麺類の汁は飲み干さない

#### ☑ まず、あなたの摂取量をチェック ☑

愛媛県では減塩の取り組み「ご塩慮活動」を推進しています。右のQRコードを読み取ると、自分の食塩摂取量を簡単に計算できます。ぜひご利用ください。



## 8月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：28(木)の午前10時30分~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/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

### ●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)

### ●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
10(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
11(月)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
17(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
24(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
31(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●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
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

## 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。

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

日	受付時間	場所
4(月)	午前8時~11時30分	五十崎自治センター
5(火)		

### 乳房超音波検診

日	受付時間	場所
5(火)	午前8時~11時30分	五十崎自治センター

### 乳がん検診(マンモグラフィー)

日	受付時間	場所
20(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
21(木)		
27(水)		五十崎保健センター
28(木)		

### ●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	
7(木)		内子保健センター	

#### 5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
22(金)	午後0時30分~	内子保健センター	2年6月~9月生まれ

#### 離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
26(火)	午前9時45分~10時	内子保健センター	7年4月・5月生まれ

#### 3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
29(金)	午後0時45分~1時15分	内子保健センター	4年2月・3月生まれ

#### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155