

9月は「がん征圧月間」 予防と早期発見で健康な毎日を

毎年9月は「がん征圧月間」です。7年度は「健康は予防と検診の二刀流」をスローガンに、がんの予防や治療などに関する啓発活動を全国で行っています。

がんは日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。主な原因は、喫煙や飲酒などの生活習慣の乱れと、ウイルスや細菌への感染です。気を付けたいポイントを確認しておきましょう。

《生活習慣を見直して予防》

次の5つの予防方法を実践することで、がんになるリスクをほぼ半減できるといわれています。日頃の生活を見直し、できることから始めましょう。

- ①禁煙
- 自分が吸わないだけでなく、他人のたばこの煙も避けましょう。
- ②節酒
- がん予防のためには、酒を飲まないことがベストです。
- ③バランスの取れた食事
- 減塩する・野菜と果物を食べる・熱いものは冷ましてから食べる——などが特に大切です。

④運動

一日あたり18～64歳は60分、65歳以上は40分を目安に運動をしましょう。

- ⑤適正体重を維持
- BMI※は25未満が目標です。
- ※「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算した指数。

《検診で早期発見》

日本人のがんの発生原因で多いのが感染で、女性 は1位、男性は2位となっています。B型・C型肝炎ウイルスは肝細胞がん、ピロリ菌は胃がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんに関連します。感染すると必ずがんになるわけではありませんが、予防接種や検査・治療など、状況に応じた対応を取ることが大切です。

がんは進行する前に発見できれば、約9割は治すことができます。検診が早期発見につながるので、定期的な受診を習慣づけましょう。

10月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：9(木)・23(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：14(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：21(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと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：14(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
5(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
12(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
13(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
19(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
26(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※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

10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(水)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
2(木)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
7(火)		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
16(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年2月・3月生まれ

3歳児健康診査

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

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
29(水)	午前9時45分～10時	内子保健センター	7年6月・7月生まれ

●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・子宮頸がん・乳がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検診

日	受付時間	場所
4(土)	午前8時～11時30分	内子保健センター

※肺がんCT検診、骨粗しょう症検診、乳超音波検査はありません。

乳がん検診(マンモグラフィー)

日	受付時間	場所
9(木)	午前9時～11時30分	内子保健センター
10(金)	午後1時～3時30分	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155