

## 愛媛で多い心疾患を防ぐために 心に留めておきたい「今できること」

### 《心疾患での救急搬送が多い内子町》

愛媛県は心疾患で亡くなる人の割合が全国ワースト1位です。また県内での救急搬送理由を市町別に見ると、心疾患の割合は内子町が最も多くなっています。

### 《意外に多い、心疾患リスクが高めの人》

心疾患で代表的な狭心症や心筋梗塞は、血管が狭くなり、心臓へ十分に酸素が届かなくなることで起こります。心疾患の主な要因は、脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病です。7年度の内子町特定健診の結果を見ると、血圧や血糖値が高いなど、生活習慣病のリスクがある人はおよそ4人に3人でした。生活習慣病は程度が軽くても、併発するとより血管に負担がかかり、心疾患につながりやすくなります。

### 《カギは「生活改善」と「健診」》

生活習慣病の多くは、初期はほとんど症状がありません。知らないうちに血管に負担がかかり、ある日突然、重大な病気を引き起こしてしまう場合もあります。進行させないためには、生活習慣の改善と、健診による早期発見が重要です。

### 《今日からできる、血管を守る生活習慣》

血管に負担をかけないために、日々の生活で次のことを意識して取り組みましょう。

- ①食事は塩分と油を控え、野菜をしっかりとる
- ②いつもより10分、多く体を動かす
- ③酒はほどほどにして、たばこはやめる
- ④体重・血圧を定期的に測る

### 《健診は「未来の自分への投資」》

健診は大切な健康チェック法です。病気の早期発見のために、症状がないときこそ受けるメリットがあります。「忙しいから」「元気だから大丈夫」と後回しにせず、年に1回は必ず受診しましょう。8年度の申し込みを受け付けているので、次のいずれかでお申し込みください。

#### ●申込方法

- ①Web 下記のQRコードにアクセス
- ②郵送 案内文書(緑色の封筒)内の用紙に記入して返送
- ③電話 内子町保健センターへ電話



## 5月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：20(水)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/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)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
4(月)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
5(火)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
6(水)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
10(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
24(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710
31(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)

### ●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

## 5月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14(木)	午後0時45分～1時	内子保健センター	4年10月・11月生まれ

#### 1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年8月・9月生まれ

#### 乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
19(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	7年9月・10月生まれ

### 5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
28(木)	午後0時30分～	内子保健センター	3年4月～6月生まれ

### 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
8(金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
11(月)		内子保健センター	

### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155