

明日も健康でいるために、禁煙を始めるのは「今」

●たばこがもたらす悪影響

たばこには強い依存性があるニコチンや発がん性物質のタールなど、多くの有害物質が含まれています。喫煙はがんや心臓病、脳卒中、呼吸器疾患など、さまざまな病気のリスク要因です。なお内子町では過去7年間にがんで亡くなった人のうち、肺がん患者の割合が最も多くなっています。

たばこを吸わない人が煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙により、肺がんや脳卒中になるリスクは約1.3倍、虚血性心疾患は約1.2倍になります。服や家具に染み込んだ煙の成分が害を及ぼすこともあり、喫煙者と一緒に長く過ごす家族にも悪影響を与えてしまうのです。

●加熱式・電子式たばこは、害が少ない？

近年は紙巻きたばこの他、たばこの葉を熱して吸う加熱式たばこ、専用の液体を温めて出た蒸気を吸う電子式たばこもあります。加熱式・電子式たばこは煙や灰が出ないため、吸う人も吸わない人も「悪影響が少ない」と思いがちです。しかし加熱式たばこにもニコチンなどが含まれ、電子式たばこも発がん性物質が出るという研究があり、いずれも体に害があることには変わりはありません。

WHO(世界保健機関)では毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。禁煙や分煙をする、本数を減らすなど、自分と周囲の人の健康を守るため、今から喫煙習慣を見直してみませんか。

6月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：11(木)・25(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：9(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：16(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：1(月)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
7(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
14(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
21(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
28(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※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

6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・前立腺がん)、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
3(水)	午前8時30分~10時30分	参川地区体育館
	午後1時~2時	立石自治会館 ※
4(木)	午前9時~10時	河内自治会館
	午後1時~2時	和田自治会館 ※
8(月)	午前8時30分~10時30分	立川小学校
12(金)	午前8時30分~11時	大瀬小学校
17(水)		五十崎自治センター
18(木)	午前8時30分~11時30分	内子保健センター
24(水)		
25(木)		
29(月)	午前8時30分~10時30分	うちこ福祉館

※胃がん検診、腹部超音波検査はありません。

骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診

日	受付時間	場所
12(金)	午前8時30分~11時	大瀬小学校
18(木)	午前8時30分~11時30分	五十崎自治センター
		内子保健センター

※子宮頸がん検診の開始は午前10時からです。

●母子保健

育児相談

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

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
11(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	7年4月・5月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
16(火)	午前9時~9時30分	内子保健センター	6年4月・5月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
26(金)	午前9時45分~10時	内子保健センター	8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