

●たかさご

渡邊 清博  
久保 聡美  
宮本 和哉  
野本 麗花

●うぶごえ

高田 響 (武志 春奈) 内子2  
泉口 寧央 (実 美知枝) 内子13  
松森ななみ (良治 夏代) 内子18第1  
酒井 明凜 (一平 美幸) 内子20  
和氣 彩芽 (啓介 泉美) 田中  
市兼 詩織 (正則 真由美) 護国  
山本 望来 (真二 朝香) 上川西

●おくやみ

熊野 健一 (56) 内子10  
安川 定 (86) 内子13  
中村吉太郎 (87) 内子15  
宮内 由美 (42) 内子19第1  
西淵 雅夫 (63) 富中  
上田ヨリコ (84) 村前  
平内 登 (88) 論田2  
宮本 義友 (85) 石畳8  
亀岡 源勝 (88) 上村  
村田シズコ (85) 平野  
宇都宮サワコ (83) 西沖  
森岡マサコ (84) 西沖  
福岡 明 (84) 駄場  
前田 秋子 (80) 福岡  
山岡オスミ (89) 谷  
季羽 浅喜 (88) 成内  
河野 元重 (85) 森  
村上 正光 (85) 小田下  
矢取イソノ (91) 小田上  
武井 安子 (83) 上田渡峰  
富田キリエ (83) 下臼杵

●まごころ銀行

次の皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。  
内子町社会福祉協議会

○金一封  
熊野 健志 様 (内子10)  
安川 宏 様 (内子13)  
中村 昌弘 様 (内子15)  
宮内 定雄 様 (内子19第1)  
西淵 和美 様 (富中)  
上田 久雄 様 (村前)  
平内 修 様 (論田2)  
宮本 健一 様 (河内5)  
松本 利安 様 (平野)  
村田 政重 様 (平野)  
山下 富茂 様 (東沖)  
森岡 弘幸 様 (西沖)  
六角 忠彦 様 (柿原)  
前田 功一 様 (福岡)  
季羽 壽 様 (成内)  
寺井 安弘 様 (中川西)

●まちの人口 (24年8月1日現在/( )内は前月比)

・人口 18,434人(△5) [男性8,761人(△4)  
女性9,673人(△1)]  
・世帯数 7,336戸(+13)

10月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：12(金)・23(火)の午前10時~午後3時30分  
場所：内子町商工会  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●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/林業センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6151

●心配ごと相談

日時：9日(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子分庁  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

時間：9日(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子町林業センター  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●消費生活相談

期日：毎週水曜日・金曜日の午前9時~午後5時  
場所：内子町役場  
問い合わせ：相談専用電話 ☎0893(44)5026

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7(日)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757
8(月)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
14(日)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
21(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
28(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710

\*変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日： 午後8時~11時	0893(23)1156
	○日曜日・祝日： 午前9時~午後6時	

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	日中：神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

慢性腎臓病(CKD)を見逃さないで

腎障害を示す所見や腎機能の低下が慢性的に続く状態を「慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)」といいます。日本では成人の8人に1人がこれに該当しており、特に高齢者に多く見られます。

発症には、悪い生活習慣の積み重ねが大きく影響します。高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームは、腎機能の低下を加速させます。

CKDが進行すると、夜間尿・むくみ・貧血・倦怠感・息切れなどの症状が現れます。しかし初期には自覚症状がないため、気付かないまま進行してしまいます。このため、今は異常がなくても、年1回は健診を受けて生活習慣を見直し、予防や早期発見に努めることが大切です。

内子町は24年度から特定健診でCKDの検査を始めています。

予防のポイント

●CKDにかからないために

- ①食生活の改善
- ②肥満解消
- ③禁煙
- ※血圧が高めの人は血圧の管理にも注意

●食生活を見直そう

- ①腹八分目で、よくかんで食べよう  
(よくかむと、満腹感が得られます)
- ②栄養バランスを考えて食べよう  
(主食・主菜・副菜をとりそろえましょう)
- ③脂質の多い料理を減らそう  
(調理法や食材選びでエネルギーダウン)

- ④塩分やタンパク質の取り過ぎに注意  
(取りすぎは腎臓に負担をかけます)
- ※食事療法で困ったことがあるときは、気軽に保健センターにご相談ください。
- ※治療中の人は、主治医の指示に従ってください。

あなたは大丈夫?

10月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

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

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
5(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	23年2・3月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
3(水)	午後1時~1時15分	内子保健センター	21年8・9月生まれ

母親学級

日	時間	場所	内容
10(水)	午前10時~正午	内子保健センター	妊娠中の心得と健康
18(木)			妊娠中の栄養(実習)
25(木)			妊娠中・産後の運動

かむcome教室(虫歯予防)

日	時間	場所	対象
17(水)	午前9時15分~9時30分	内子保健センター	23年8・9月生まれ
31(水)			

●成人保健

乳がん検診(マンモグラフィ)、大腸がん検診

日	時間	場所
1(月)~3(水)	午前9時~11時30分 /午後1時~3時30分	五十崎保健センター
10(水)~12(金)		小田保健センター
24(水)~26(金)		内子保健センター
29(月)~31(水)		

対象者/料金

○乳がん検診  
40歳以上の女性/検診料1,200円  
※ただし、がん検診推進事業対象者(23年度中に40、45、50、55、60歳になった人)は無料

○大腸がん検診  
がん検診推進事業対象者/無料

【問い合わせ】

地域医療・健康増進センター(保健センター)  
☎0893(44)6155