糖尿病を学んで予防

●糖尿病は生活習慣病

町では特定健診を実施していますが、糖尿病やその予備軍といわれる人が急増しています。予防するには、過食、運動不足、ストレスなどを避けることです。糖尿病の家族歴がある人は特に注意しましょう。

●糖尿病の治療法

治療には、食事療法と運動療法があります。この２つの治療を徹底しても血糖値が下がらない場合には、薬物治療を行います。薬物治療には、経口薬を服薬する方法と、インスリン注射を続ける方法など、さまざまな方法があります。

●怖い合併症

糖尿病による高血糖状態が続くと、血管の病気や神経障害を引き起こします。糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害は３大合併症と呼ばれています。失明や血液透析療法に至ることもある怖い合併症です。合併症を起こさないため、生涯にわたり血糖値のコントロールが必要になります。

糖尿病の怖さを知ると、生活習慣を改善することの大切さが分かります。日々の生活を見直してみませんか。

●糖尿病教室（講演会）のお知らせ

糖尿病の治療中の人、予備軍の人を対象に糖尿病教室を開きます。この機会に糖尿病についての理解を深めませんか。

日時	場所	内容（講師）
９月29日 10:00～	内子町民会館ホール	講演会（愛媛大学付属病院松浦文三教授）
10月７日 10:00～	五十崎保健センター	食事の話（保健師、管理栄養士）
10月17日 10:00～	五十崎保健センター	調理実習・座談会（保健師、管理栄養士）
10月31日 10:00～	内子町民会館ホール	ウォーキング（運動指導士）
２月20日 10:00～	内子町民会館ホール	運動（運動指導士）
２月25日 10:00～	五十崎保健センター	調理実習・座談会（保健師、管理栄養士）

【申込・問い合わせ】
地域医療・保健増進センター
☎０８９３（４４）６１５５

10月の健康カレンダー

●成人保健

乳がん（マンモグラフィー）・大腸がん検診

日	場所	受付時間
３（木）	五十崎保健センター	午前９時～11時30分 午後１時～３時30分
４（金）		
７（月）		
８（火）	小田保健センター	
９（水）		
10（木）		
11（金）	内子保健センター	
22（火）		
28（月）		
29（火）		
30（水）		
31（木）		

対象者／料金
○乳がん検診
40歳以上の女性／1,200円
※ただし、がん検診推進事業対象者は無料
○大腸がん検診
がん検診推進事業対象者／無料

●母子保健

育児相談

赤ちゃんの発育、生活、離乳食の相談に応じます

日	時間	場所	対象
１（火）	午前９時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
３（木）		小田保健センター	
８（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
４（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	24年２月・３月生まれ

３歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
２（水）	午後１時～１時15分	内子保健センター	22年８・９月生まれ

【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

人のうごき（敬称略／7月6日～8月5日届出分）

たかさご

中川　健二
成田　朋恵
紙田　将利
山内　亜耶

うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣上田　凌大（知幸・紗也佳）内子19第1
♣武田　依於（光治・聖子）中野
♣竹本　龍生（豊和・千明）今岡
♣松本　優誠（研一・一美）江子
♥西窪ひまり（謙一・知子）田ノ口
♥泉田　悠衣（新吾・千春）中田渡1

おくやみ

七度　幸俊（86）内子2
後藤　武男（88）内子8
宮内サワエ（92）内子15
中川　猛（88）内子22
窪　キクヨ（87）本町1
久保　幸子（78）立川袋口
紙岡ミキヨ（97）黒内坊
上田ナヽコ（99）上町
石田　京子（74）福岡
大西　梅男（88）北田
谷本トラ子（95）中川西
銀岡　勝（84）上川上
谷岡　安雄（94）東組
久保　均（76）中通り
上野　巌（92）小田下

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

後藤　大輔様（内子8）
井上喜美子様（内子13）
平野　良一様（内子17）
岡﨑　孝一様（内子20）
髙石　一男様（石畳7）
紙岡　恒夫様（黒内坊）
石田　俊行様（福岡）
銀岡壽美子様（上川上）
古川　清様（立石）
越智　美保様（中田渡1）

まちの人口（25年8月1日現在／（　）内は前月比）

- 人口　18,123人（△20）［男性8,615人（△13）／女性9,508人（△7）］
- 世帯数　7,291戸（△3）

10月の相談日・救急当番医

社会保険1日相談

日時：10（木）・22（火）の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会
※9月から出張相談は予約制となりました。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

行政相談

日時：8（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）6150

心配ごと相談

日時：8（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：8日（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
6（日）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
13（日）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
14（月）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
20（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
27（日）	さわい小児科医院（大洲市）	0893（24）7530

※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 ○日曜日・祝日：午前9時～午後6時	0893（23）1156

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