



食中毒を防ぐ3つの原則

① 付けない

細菌などを食べ物に付けないよう、食品を取り扱う前に十分な手洗い・消毒をすることが大切です。生もの（肉・魚など）を切った包丁やまな板は、その都度きれいに洗いましょう。

② 増やさない

食中毒菌が増殖する時間を与えないよう、調理後の食品は長く放置せず、すぐに食べましょう。

食品を素早く冷却させるため、冷蔵庫の詰め過ぎに注意し、冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保ちましょう。

③ 殺菌する

食中毒菌の多くは室温（約20度）で活発に増え始め、30～40度で増殖のスピードが最も速くなります。60度以上では増えずに死滅することから、75度で1分以上加熱しましょう。ただしノロウイルスは、85度で1分以上の加熱が必要。

食品の加熱は中心部までしっかり行い、料理を温め直すときも十分に加熱しましょう。

これからの季節は、細菌が増殖する絶好の条件がそろいます。3原則の「付けない、増やさない、殺菌する」を守って、食中毒に十分注意しましょう。

8 月の健康カレンダー

● 成人保健

特定健診、後期高齢者健診、がん検診の日曜健診

日	受付時間	場所
17(日)	午前8時30分 ～10時30分	内子保健センター
24(日)		小田保健センター
31(日)		五十崎自治センター

● 対象者／料金

- 内子町国民健康保険特定健診
40～74歳の国保加入者／1,000円
- 後期高齢者健診
75歳以上の人または65歳以上で障がいのある人／無料
- 肝炎ウイルス検診 40歳以上の人／800円（70歳以上は無料）
- 肺がん検診
40歳以上の人／700円（喀痰800円、70歳以上は無料）
- 前立腺がん検診 50歳以上の男性／1,000円
- 胃がん検診
40歳以上の人／1,200円（70歳以上は無料）
- 大腸がん検診
40歳以上の人／500円（70歳以上および25年度中に40、45、50、55、60歳になった人は無料）

乳がん検診（超音波検査）

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

- 対象者／料金 39歳以下の女性／2,200円
- ※超音波検査は乳腺とがんの区別がしやすく、乳腺密度の高い若年齢者に有効な検査です。
- ※7月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。

子宮頸がん検診（医療機関検診）

- 期間 26年7月～27年2月末
- 対象者／料金 20歳以上の女性／1,500円（70歳以上および25年度中に20歳になった人は無料）
- ※希望者は保健センターへお申し込みください。

乳がん検診（マンモグラフィー）

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

- 対象者／料金 40歳以上の女性／1,200円（25年度中に40歳になった人は無料）

● 母子保健

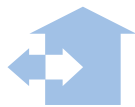
育児相談

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

【申込・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



●たかさご

山田 史郎
東灘麻里子
伊達 満也
仲岡 実果

●うぶごえ —♣男の子♥女の子—

♣大田 暖真 (陽市 幸) 内子18第1
♣黒田 龍兎 (慧史 麻衣子) 富長
♣稲田 楓輝 (丈二 梨乃) 内子18第2
♣兵頭 樹 (敬一郎 逸美) 東沖
♥上宮 琴音 (拓司 英美) 西沖
♥首藤 心咲 (晃 桂菜) 西沖
♥吉田野乃花 (靖 香織) 福岡
♣成見 空芽 (力也 久美) 田ノ口

●おくやみ

黒田ふみか (62) 内子6
大森 増雄 (93) 内子8
住田 富子 (99) 内子18第1
森岡智恵子 (90) 内子22
石田 照好 (91) 和田
城戸 昭三 (86) 本町1
谷尾 博志 (82) 中野
島田アキエ (80) 熊ノ滝
山田 進 (83) 本村
中村アヤコ (86) 立川中央
植岡由美子 (61) 下立山
高石 茂子 (92) 石畳7
沖嶋シナ子 (76) 石畳9
宮内 恭子 (66) 上町
塩見 好一 (80) 八代
小野 運子 (85) 八代
沖野 定則 (72) 柿原
山田 初枝 (59) 上宿間
土居ノブエ (91) 福岡
高本 秀雄 (91) 寺成
森永 源好 (86) 上川中
久保田光儀 (85) 恩地
西岡千代子 (81) 中田渡1

●まごころ銀行 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

中村 昌弘様 (内子15) 高池 敏彦様 (中野)
森岡 敏様 (内子22) 山田也寸志様 (本村)
毛利 皐月様 (田中) 宮田 利榮様 (立石)

●まちの人口

26年6月1日現在
()内は前月比

人口
17,904人 (△19)
男性8,528人 (△6)
女性9,376人 (△13)
世帯数
7,275戸 (△12)

8 月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：8 (金)・20 (水) の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会
※出張相談は予約制です。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：12 (火) の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子自治センター／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：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：内子町社会福祉協議会 ☎0893 (44) 3820

※内子町役場分庁舎の耐震工事のため、「行政相談」「心配ごと相談」の開催場所を変更しています。ご注意ください。

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3 (日)	ごうお小児科医院 (大洲市)	0893 (24) 3936
10 (日)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800
17 (日)	亀井小児科 (大洲市)	0893 (24) 3757
24 (日)	八幡浜急患センター	0894 (24) 1199
31 (日)	おおむら小児科 (内子町)	0893 (44) 7117

※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：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893 (25) 2022 0894 (22) 3211
金・土・日	大洲中央病院	0893 (24) 4551