「健康寿命」を伸ばしましょう

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。

平成22年の日本人の健康寿命は、平均寿命より男性で9.13年、女性では12.68年も短くなっています。健康寿命を短くする主な原因は、脳卒中や心疾患などの生活習慣病と、低栄養、ロコモティブシンドローム（骨・関節・筋肉など運動器の障害。以下、「ロコモ」）です。これらの病気・状態を予防して、健康寿命を延ばしましょう。

●健康の基本は食事から

日本食は低エネルギーで、栄養バランスの優れた食事です。日本食に使われる健康的な食材を「まごわやさしい」と覚えて、体の中から健康になれる食生活に切り替えましょう。

高齢者は筋肉や骨が減りやすくなっているため、タンパク質や脂質を不足させないことも大切です。女性は50歳頃から、男性は60歳になる前から、動物性タンパク質を十分に取り、油脂類も不足しないように気を付けましょう。（病気などで制限のある人は、医師の指示に従ってください。）

●運動習慣で元気に長生き

運動で体力がつくと、寿命が長くなるという報告もあります。また運動は筋肉や骨を強くし、バランス感覚を高め、ロコモのリスクを減らします。

筋力の衰えは上半身より下半身に集中的に起こるため、まずは下半身をしっかり鍛えましょう。筋力を保つにはスクワット、バランス能力を保つには片脚立ちなどが効果的です。中高年の人なら テーブルなどにつかまり、片脚を軽く後ろに上げるだけでも効果があります。

40歳以上の4人に3人がロコモ予備群といわれ、予防には若いときからの生活習慣が大事です。筋肉量・骨量のピークは20～30歳代。この時期に骨や筋肉を強く維持しておき、それ以降もできるだけ減少させないよう、早いうちから運動習慣を身に付けることが大切です。

栄養はしっかり、エネルギーは控えめ

「まごわやさしい」食材

まめ ……植物性たんぱく質の十分な補給

ごま ……細胞の酸化を防ぐビタミンとミネラル

わかめ ……豊富なミネラルで代謝活性化

やさい ……ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫

さかな ……コレステロール値を低下

しいたけ ……血液を浄化し腸の働きを促進

いも ……ビタミンと食物繊維の供給源

1月の健康カレンダー

●母子保健～すくすく子育て～

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
7（水）	午後1時～1時15分	内子保健センター	26年4月・5月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
15（木）	午前9時45分～10時	内子保健センター	26年7・8月生まれ

育児相談

日	時間	場所	対象
7（水）	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
8（木）		内子保健センター	
9（金）		五十崎保健センター	

【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／10月6日～11月5日届出分）

●たかさご

小林　雅章
宮岡　絵美
岡田　敏嘉
清水　菜央

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♥松本莉結菜（晃・亜希子）内子19第2
♥折本千愛美（隼太・由香）護国
♥福岡　愛莉（正晃・由佳）富中
♣大野　楽佳（光信・香子）江子
♣東灘　旺岳（将吾・和美）徳積
♣阿部　友輝（祥人・恵）石畳8
♥武藤みちる（浩次・裕子）石畳9
♣東照　陸（誠・麻古）新川町
♥二神　咲月（和也・ひとみ）天地
♥石田　桃花（太・幸子）西沖
♥宮岡　桃（哲也・真佑）柿原
♥西村　奏愛（和明・紀代）柿原
♣河田　揭志（晋作・文栄）駄場
♣長尾　陸央（智也・ひとみ）駄場
♥亀岡　千愛（友和・美紀）打木

●おくやみ

弦田　孝章（77）内子1
長岡ヱミ子（87）内子17
上堂フデヨ（91）内子18第2
一柳マサエ（87）田中
和田　秀子（89）和田
冨永　毬子（87）本町2
藤井　芳子（92）本町3
中本コトミ（90）中野
中野フジミ（83）川中2
西山　安子（87）下立山
日浦　福盛（88）石畳9
山本　國廣（92）東沖
福岡　文子（85）上重松
成井キミ子（90）船戸
影中サカヱ（85）立石

●まちの人口

26年11月1日現在
（　）内は前月比

人口
17,873人（+11）
男性8,524人（+10）
女性9,349人（+1）
世帯数
7,291戸（+3）

●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

弦田　千鶴様（内子1）
向成　千明様（内子8）
上堂　喜美様（内子18第2）
冨永　昌枝様（本町2）
中本　勝幸様（中野）
沖野　久様（本村）
西山　吉雄様（下立山）
福山　京衛様（本町）
山本　壽喜様（東沖）
宮﨑　吉信様（天地）
平井　清数様（西沖）
中津　末広様（平成）

1月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時：21（水）・27（火）の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：13（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：13（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

●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

※年末年始（12月30日～1月3日）は午前9時～午後6時

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1（木）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
2（金）	さわい小児科医院（大洲市）	0893（24）7530
3（土）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
4（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
11（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
12（月）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
18（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
25（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

※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。

●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	0893（25）2022
	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