

ウォーキング教室 参加者募集

いつでもどこでも気軽にできるウォーキングは「何か運動を始めたい」と思っている方にお勧めです。正しいウォーキングを習得し、日常生活の中にも取り入れましょう。

対象 おおむね30歳以上の市民

内容 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5kmのコースをウォーキングします。ウォーキングの前後にはストレッチ運動も行います。定期的に体重・体脂肪などの測定を行い、身体状況の評価も行います。

申込方法 申し込みは9月9日(水)から受け付けます。教室の開催期間中であれば、いつからでも参加でき、参加回数も自由です。

申込先 開催場所の保健センター

▼ウォーキング教室の場所・日時 ※祝日・年末年始は休講します。

場 所	日 時
中央保健センター	10月7日～3月10日の毎週水曜日 9時30分～11時
東予保健センター	10月9日～3月19日の毎週金曜日 13時30分～15時
丹原保健センター	10月14日～3月24日の毎週水曜日 13時30分～15時
小松保健センター	10月5日～3月29日の毎週月曜日 13時30分～15時

いっしょに
歩こう!

Walking Information



▼ウォーキング完了認定者

7月に完了認定証を交付した方は次のとおりです。(敬称略)

◆全国1周完了(10,310km)

- 高橋鶴一(三芳)
- 高橋國江(三芳)
- 平井靖美(実報寺)
- 秋川久仁子(楠)

◆四国1周コース(940km)

- 安藤藤江(丹原町丹原)
- 豊田一幸(丹原町池田)
- 吉本明美(丹原町池田)



おめでとうございます

救急医療を守る 愛救147運動

近年、休日や夜間に患者さんが救急病院に集中し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しによる出勤回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増えています。

このままでは、住民の皆さんに適切な医療を提供できなくなる恐れがあり、そうならないために県では「愛媛の救急医療を守る147万人の県民運動(愛救147運動)」を実施しています。

この運動は、医療機関や救急車の適切な利用を皆さん一人ひとりに心がけていただく取り組みですので、ご協力をお願いいたします。

★普段からの3つの心がけ

- ①日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ②健康診断や検診などで、病気の予防や早期発見に努めましょう。
- ③家庭で薬を常備しましょう。

★受診にあたっての3つの心がけ

- ①なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- ②救急車で搬送されても、軽症の場合は、通常の受付順となる場合があることに留意しましょう。
- ③休日や夜間において比較的症状の軽い方は、休日・夜間の当番病医院を利用しましょう。

三次救急

脳卒中など特に症状の重い患者さん

●救命救急センター

二次救急

入院や手術が必要な重症の患者さん

●地域の中核病院が交代で担当

初期救急

比較的症状の軽い患者さん

- 休日夜間急患センター
- 在宅当番医

症状・緊急度

愛媛県の救急医療体制

症状は軽いけれど、どうすれば…

休日や夜間に、どの病院に行けばよいか分からない場合には、次のサービスをご利用ください。

- えひめ医療情報ネット(当番病医院等の情報検索)
パソコン <http://www.qq.pref.ehime.jp/>
携帯電話 <http://www.qq.pref.ehime.jp/kt.asp>
- 当番病医院テレホンサービス(音声案内)
TEL0897-58-2200
- 小児救急医療電話相談(応急対処法をアドバイス)
プッシュ回線・携帯電話: TEL#8000
ダイヤル回線: TEL089-913-2777

9月24日(木)～30日(水)は『結核予防週間』です!

結核は過去の病気ではありません。今でも国内最大の感染症です。結核菌による肺の病気で死に至ることもあります。

空気感染するため、乳幼児や高齢者の方は要注意です。

問合せ 西条保健所 TEL0897-56-1300

★こんな症状はありませんか?

- せきが長引いている(2週間以上)
- 痰(たん)が出る。時に血が混ざっている
- 微熱(37～38度位)が続いている
- 体重が減る
- 胸に痛みがある

★予防のポイント

- 早期発見に努めることが大切です。早めに医師の診断を受けましょう。
- 年に1度は胸部レントゲン検査を!
- 疑わしければ、すぐ受診!
- 規則正しい睡眠・食生活で免疫力を高めよう!