

11月の当番病医院

※当番病医院は変更する場合がありますので、受診される方は各病医院
もしくは **テレホンサービス TEL0897-58-2200** でご確認ください。

休日の当番病医院

日	休日（昼間） 9時から18時まで		平日（夜間） 18時から22時まで	
	内科	外科	内科	外科
3 (木)	あげち内科 0897-52-1630 松田循環器科内科 0898-76-1117	いしづちやまクリニック 0898-68-8885	済生会西条病院 0897-55-5100	村上記念病院 0897-56-2300
6 (日)	西条市民病院 0898-72-4111 中村医院 0898-66-0606	今井クリニック整形外科 0898-68-8118	西条中央病院 0897-56-0300	済生会西条病院 0897-55-5100
13 (日)	としもり内科医院 0897-53-6300 玉置内科小児科 0898-66-3735	奥田外科 0898-64-3331	市立周桑病院 0898-64-2630	西条中央病院 0897-56-0300
20 (日)	星加小児科内科F.C 0897-55-3105 キッズクリニックパパ 0898-76-1788	飯尾皮膚科泌尿器科 0898-64-5577	西条中央病院 0897-56-0300	市立周桑病院 0898-64-2630
23 (水)	高橋こどもクリニック 0897-55-0776 周桑同仁医院 0898-68-7233	行本医院 0898-66-0609	済生会西条病院 0897-55-5100	横山病院 0898-72-2121
27 (日)	土岐医院 0897-56-2090 村上内科皮膚科 0898-72-2436	米田脳神経外科 0897-56-9165	村上記念病院 0897-56-2300	西条中央病院 0897-56-0300

平日夜間の当番病医院

日	平日（夜間） 18時から22時まで		日	平日（夜間） 18時から22時まで	
	内科	外科		内科	外科
1 (火)	こまつ医院 0898-72-5862 キッズクリニックパパ 0898-76-1788	西条市民病院 0898-72-4111	16 (水)	坂根医院 0897-55-4021 近藤クリニック 0898-64-2760	いしづちやまクリニック 0898-68-8885
2 (水)	浦部医院 0898-72-3266 周桑同仁医院 0898-68-7233	行本医院 0898-66-0609	17 (木)	済生会西条病院 0897-55-5100 松田循環器科内科 0898-76-1117	今井クリニック整形外科 0898-68-8118
4 (金)	土岐医院 0897-56-2090 河野内科医院 0898-73-2950	くしべ整形外科 0898-76-7555	18 (金)	浦部医院 0898-72-3266 共立病院 0898-64-2662	矢野医院 0897-55-1777
5 (土)	坂根医院 0897-55-4021 村上内科皮膚科 0898-72-2436	田淵外科 0898-65-5651	19 (土)	宮島小児科医院 0897-55-2615 荃田医院 0898-66-0555	松本整形外科 0897-52-1011
7 (月)	和田内科皮膚科 0897-55-0515 森山内科 0898-65-4332	かりやま整形外科 0897-47-1717	21 (月)	こまつ医院 0898-72-5862 安永クリニック 0898-64-5760	奥田外科 0898-64-3331
8 (火)	回生堂医院 0897-55-3101 森内科 0898-64-5858	黒田医院 0898-64-3780	22 (火)	和田内科皮膚科 0897-55-0515 村上内科皮膚科 0898-72-2436	共立病院 0898-64-2662
9 (水)	秋山医院 0897-56-0885 まつうら小児科 0898-64-0460	横山病院 0898-72-2121	24 (木)	西条愛寿会病院 0897-55-2300 河野内科医院 0898-73-2950	平田クリニック 0898-76-2256
10 (水)	西条愛寿会病院 0897-55-2300 中村内科胃腸科 0898-68-4976	飯尾皮膚科泌尿器科 0898-64-5577	25 (金)	篠原内科外科耳鼻科 0897-56-3521 まつうら小児科 0898-64-0460	くしべ整形外科 0898-76-7555
11 (金)	ながい小児科 0897-53-7707 田中内科 0898-66-1700	米田脳神経外科 0897-56-9165	26 (土)	西条市民病院 0898-72-4111 渡部内科病院 0898-64-1200	黒田医院 0898-64-3780
12 (土)	あげち内科 0897-52-1630 共立病院 0898-64-2662	平田クリニック 0898-76-2256	28 (月)	星加小児科内科F.C 0897-55-3105 荃田医院 0898-66-0555	松本整形外科 0897-52-1011
14 (月)	あおのクリニック 0897-52-1155 福田医院 0898-68-7243	そのべ医院 0898-64-0660	29 (火)	宮島小児科医院 0897-55-2615 森内科 0898-64-5858	矢野医院 0897-55-1777
15 (火)	としもり内科医院 0897-53-6300 中村医院 0898-66-0606	田淵外科 0898-65-5651	30 (水)	回生堂医院 0897-55-3101 森山内科 0898-65-4332	かりやま整形外科 0897-47-1717

※ 当番病医院は受診できない診療科がありますので、必ず当番病医院で確認してください。
※ 急病以外は診療時間内に受診しましょう。

11月14日は世界糖尿病デー 14～20日は全国糖尿病週間

2007年の国民健康・栄養調査によると、日本には約890万の「糖尿病が強く疑われる人」が存在し、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,320万人おり、合計で総人口の10%を超える約2,210万人の糖尿病患者がいると推定されています。40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍である事実が発表されています。



糖尿病予防のために

栄養バランスを考えた適量の食事

- 野菜をたっぷりとり
- 食事は決まった時間に時間をかけて食べる
- 素材の味をいかした薄味にする
- 甘いものや脂っぽいものを食べ過ぎない

無理のない適度な運動

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 3階までなら階段を使う
- テレビを見ながらストレッチをする