

8月から深夜時間帯の 救急診療体制が変わります

平日（深夜から翌朝）と休日（夜間から翌朝）における救急受診は、市全域で下記5病院が当番で診療を行います。

市立周桑病院も当番でない日が設けられます。そのときは、他の4病院のうちの当番病院で受診していただくことになります。

◆救急当番の担当病医院・診療時間

◎平日夜間 18時～22時

市内病医院が当番で診療します。

◎平日深夜から翌朝 22時～翌朝9時

下記5病院が当番で診療します。

◎休日昼間 9時～18時

市内病医院が当番で診療します。

◎休日夜間から翌朝 18時～翌朝9時

下記5病院が当番で診療します。

◆5病院

・東部地区（旧西条）：済生会西条病院、西条中央病院、村上記念病院

・西部地区（旧東予・丹原・小松）：市立周桑病院、横山病院

当日の当番についてはテレホンサービスでお知らせしています。

TEL0897-58-2200

保健センターだより

中央保健センター TEL0897・52・1215 神拝甲324・2 総合福祉センター内

東予保健センター TEL0898・64・5333 周布606・1 東予総合福祉センター内

丹原保健センター TEL0898・68・7300 丹原町池田1762・1 丹原総合支所北隣

小松保健センター TEL0898・72・6363 小松町新屋敷乙48・1 小松地域福祉センター内

あなたの骨は大丈夫？～骨粗しょう症予防学級のお知らせ

高齢社会を迎えた今、いつまでも健康でいきいきとした毎日を送るために、骨粗しょう症の予防はとても重要です。

生活習慣の見直しや改善のきっかけづくりを行い、骨粗しょう症を予防しましょう!!

◎対象 『骨粗しょう症予防』に関心がある方

◎内容 1コース2回で、原則2回とも参加できる方

①健康チェック、食生活改善講座・調理実習（丈夫な骨づくり）、病態講座（骨粗しょう症予防について）

②運動改善講座（骨を強くする）

◎参加費 無料

骨粗しょう症予防学級日程表

場所・申込先	日時	募集人員	締切
丹原保健センター	① 8月19日(金) 10時～14時 ② 8月31日(水) 10時～11時30分	20人程度	8月12日(金)
中央保健センター	① 8月23日(火) 9時30分～14時30分 ② 8月30日(火) 9時30分～12時	30人程度	8月15日(月)
東予保健センター	① 9月1日(木) 9時30分～15時 ② 9月9日(金) 13時30分～15時	30人程度	8月24日(水)

生活習慣改善学級に参加しませんか！

健診はこれからを健やかに生活するために大切なことです。しかし、健診を受けただけでは不十分です。

健診結果を生活に生かすために、この機会に生活習慣の改善を行しましょう。生活習慣改善学級に参加して、健康づくりの『はじめの一步』を踏み出ませんか。

◎対象 血圧、体重、コレステロール値、中性脂肪、血糖値が気になる方

◎内容

▽健診の結果を通して、生活習慣改善の必要性や効果などを教える病態講座

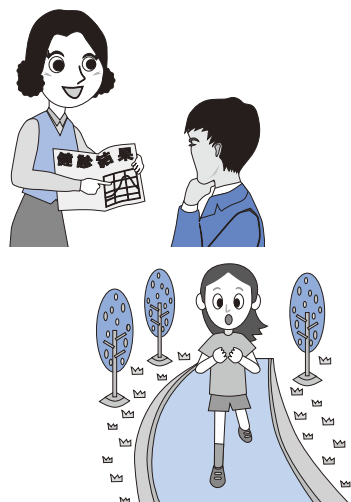
▽食生活を見直す食生活改善講座

▽仲間をつくるグループワーク

▽ウォーキングや体操などの運動改善講座

▽栄養士による個別相談

◎参加費 無料



▼場所・申込先：東予保健センター

募集人員：30人程度 締切：8月17日(水)

内容	日時
病態講座	8月25日(木) 13:00～15:00
食生活改善講座①	9月5日(月)・7日(水) 9:30～12:00
食生活改善講座②	9月26日(月)・27日(火) 9:30～13:00
運動改善講座	10月26日(水)・27日(木) 13:30～15:00
個別相談	11月14日(月)・15日(火) 9:30～12:00
都合のよい時間に1人30分程度	
グループワーク	11月30日(水) 9:30～12:00

▼場所・申込先：中央保健センター

募集人員：60人程度 締切：9月2日(金)

内容	日時
病態講座	9月12日(月)・16日(金) 13:00～15:00
食生活改善講座①	9月27日(火)・28日(水)・29日(木) 9:30～12:00
食生活改善講座②	10月7日(金)・12日(水)・13日(木) 9:30～13:00
グループワーク	11月10日(木)・11日(金) 9:30～12:00
運動改善講座	11月28日(月)・29日(火)・30日(水) 9:30～12:00
個別相談	12月14日(水) 9:00～16:00
都合のよい時間に1人30分程度	12月16日(金) 9:00～12:00

※複数日開講する講座は、都合にあわせて受講日を選べます。