

# 6月の当番病医院

受診前に必ず電話してください。

症状によっては受診できない場合があります。

	内科	外科
1 (金)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	済生会西条病院 0897-55-5100
2 (土)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
3 (日)	9時～18時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
	18時～22時 済生会西条病院 0897-55-5100	村上記念病院 0897-56-2300
4 (月)	19時～22時	西条市民病院 0898-72-4111
5 (火)	19時～22時	今井クリニック 0898-68-8118
6 (水)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	休日夜間急患センター 0897-52-2001
7 (木)	19時～22時	済生会西条病院 0897-55-5100
8 (金)	19時～22時	西条中央病院 0897-56-0300
9 (土)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
10 (日)	9時～18時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
	18時～22時 村上記念病院 0897-56-2300	済生会西条病院 0897-55-5100
11 (月)	19時～22時	平田クリニック 0898-76-2256
12 (火)	19時～22時	市立周桑病院 0898-64-2630
13 (水)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	横山病院 0898-72-2121
14 (木)	19時～22時	村上記念病院 0897-56-2300
15 (金)	19時～22時	飯尾皮フ科泌尿器科 0898-64-5577

※小中学生の時間外受診時は、いったん一部負担金を支払い、後日市役所で払い戻し手続きをしてください。

- ▶各病医院かテレホンサービス (Tel.0897-58-2200) で必ず確認を。当番病医院は変更の場合があります。
- ▶小さな子どもの急な病気やけがは、**小児救急医療電話相談** (Tel.#8000またはTel.089-913-2777) をご利用ください。医師や看護師が相談に応じます。(19時～翌朝8時)

	内科	外科
16 (土)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
17 (日)	9時～18時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
	18時～22時 村上記念病院 0897-56-2300	西条中央病院 0897-56-0300
18 (月)	19時～22時	西条市民病院 0898-72-4111
19 (火)	19時～22時	済生会西条病院 0897-55-5100
20 (水)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	休日夜間急患センター 0897-52-2001
21 (木)	19時～22時	市立周桑病院 0898-64-2630
22 (金)	19時～22時	飯尾皮フ科泌尿器科 0898-64-5577
23 (土)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
24 (日)	9時～18時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	
	18時～22時 西条中央病院 0897-56-0300	済生会西条病院 0897-55-5100
25 (月)	19時～22時	今井クリニック 0898-68-8118
26 (火)	19時～22時	済生会西条病院 0897-55-5100
27 (水)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	横山病院 0898-72-2121
28 (木)	19時～22時	市立周桑病院 0898-64-2630
29 (金)	19時～22時	平田クリニック 0898-76-2256
30 (土)	19時～22時 休日夜間急患センター 0897-52-2001	

## 参加者募集 栄養教室

- 対象** 食生活改善に関心があり、原則講座5回全てに出席できる方。  
※平成25年以降に受講された方はご遠慮ください。
- 内容** 西条市民の健康状態、食事バランスガイド、生活習慣病予防、食中毒予防、適正エネルギー量の算出、食品表示、食品成分表の使い方、減塩法、地産地消、調理実習など。
- 日時** ①6月27日(水)、②7月18日(水)、③8月22日(水)、④9月19日(水)、⑤10月10日(水) 各回9時30分～13時  
※6月～平成31年3月のうち、公民館での地区活動体験・調理実習も1日実施。(日程は後日連絡)
- 定員** 20人(先着順) **費用** 各回500円
- 場所・申込先** 中央保健センター **申込期限** 6月20日(水)  
教室終了後、希望者には食生活改善推進員として公民館での活動をご案内します。  
※東予保健センターでの教室は広報紙10月号でお知らせ予定です。

## 参加者募集 すっきりスリム教室

- 対象** 30歳以上の市民で、生活習慣病の予防や体力アップをしたい方  
※身体状況により、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。
- 内容** ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行います。(全8回)
- 申込** 6月6日(水)から各保健センターで受付  
(総合福祉センター開催分は中央保健センターで受付)
- 定員** 各20人(先着順)

場所	日時	
総合福祉センター	7月6日～8月31日の金曜日	10時～11時
東予保健センター	7月4日～8月29日の水曜日	14時～15時
小松保健センター	7月3日～9月11日の火曜日	14時～15時

## 参加者募集 食事のつぼ講座

- 内容** バランス編：バランスよく食事できる方法を教えます。  
カロリー編：ダイエットにも活用できる食事のコツ！
- 定員** 各20人(先着順) ※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	6月8日(金)	6月22日(金)	13時30分～15時

## 総合健診についてのお知らせ

- 10月26日(金)の健診会場が中央保健センターに変わります  
【変更後】中央保健センター 【変更前】飯岡公民館  
※飯岡公民館が耐震工事のため

- インターネット予約ができるようになります  
6月1日(金)から、スマートフォンなどで24時間いつでも予約できます。ぜひご利用ください。  
URL <https://city-saijo-k.secure.force.com/>



# いきいき さいじょう 健康 ひろば

- 中央保健センター Tel.0897-52-1215  
神拝甲324-1 総合福祉センター内
- 東予保健センター Tel.0898-64-5333  
周布606-1 東予総合福祉センター内
- 丹原保健センター Tel.0898-68-7345  
丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
- 小松保健センター Tel.0898-72-2269  
小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

## 成人向け「健康栄養相談」※要予約

受付時間：13時30分～14時30分  
中央保健センター：6月4日(月)・7月2日(月)  
東予保健センター：6月11日(月)・7月9日(月)  
丹原保健センター：6月18日(月)・7月23日(月)  
小松保健センター：6月25日(月)・7月30日(月)

## こころの相談 ※要予約

生活上の問題、治療、社会復帰など、心の健康相談に医師・保健師が応じます。  
日時：6月25日(月) 13時30分～15時30分  
場所：中央保健センター  
申込先：中央保健センター

## 認知症お困りダイヤル

月～金曜日(祝日除く) 9時～16時30分  
地域包括支援センター Tel.0897-52-1412  
同サブセンター西部 Tel.0898-64-5613

## 西条保健所情報

- ▶エイズ血液検査・相談(匿名・無料)  
月曜日(祝日除く) 10時～11時
- ▶骨髄バンク登録(要予約)  
月曜日(祝日除く) 9時～15時
- ▶難病医療相談(要予約)  
6月26日(火) 13時30分～15時30分  
問合せ：西条保健所 Tel.0897-56-1300

## 6月の献血日程

- ▶フジ東予店 6月3日(日)  
9時30分～11時30分・13時～16時  
国際ソロプチミストいしづち協力  
問合せ：愛媛県赤十字血液センター  
Tel.089-973-0755

## 無料成人歯科検診

- 対象** 平成31年3月31日現在において、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 期間** 6月1日(金)～平成31年1月31日(木)
- 内容** 問診・歯の状況・歯肉の状況
- 場所** 市内歯科医療機関  
(一部実施できない医療機関があります)
- 申込先** 各保健センター  
※40歳の方は、5月下旬に送付された受診券を持って直接医療機関へお申し込みください。

## H I V無料検査を受けませんか

- 通常の検査時間(祝日除く毎週月曜日の10時～11時)以外に、無料・匿名検査および相談を実施します。予約は不要です。
- 日時** 6月4日(月) 17時～19時
- 内容** H I V(エイズ)血液検査、相談  
※検査結果は採血後約40分で分かります。
- 場所** 西条保健所(東予地方局西条庁舎1階)
- 問合せ** 西条保健所  
Tel.0897-56-1300(内線319・317)