

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

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

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

## 熱中症に気を付けましょう

近年増加している熱中症は、気温が高いことだけではなく、湿度が高い、風が弱いなどの気象条件や、体の熱でも起こります。特に子どもや高齢者は注意が必要です。涼しい場所・施設を利用するのも、予防の一つです。

### 熱中症予防の五つのポイント

- こまめな水分補給
- 部屋の温度をチェック
- 通気性の良い服装
- こまめな休憩
- 外出時には、帽子・日傘を利用

※厚生労働省ホームページに掲載の

熱中症予防パンフレットもご覧ください▶



受けたことがない方は、ぜひ検査を

## 肝炎ウイルス検査を受けませんか

愛媛県では、過去にB型またはC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方に対し、委託医療機関で利用できる無料受診券を発行しています。ウイルス検査が陽性となった方には、精密検査費用の助成も実施しています。

問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

8月は「食品衛生月間」

## 3原則で食中毒を予防しましょう

食中毒は、外食だけでなく、家庭でも発生しています。次の3原則で、しっかりと予防しましょう。

### 食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを

**つけない！**

手や食材、まな板などはこまめに洗い消毒。肉、魚の汁がほかの食品や調理器具につかないように気を付ける。

**増やさない！**

食べ物は低温で保存。冷蔵庫には詰め込みすぎず、7割程度に。調理後、冷たい料理は冷たいまま、温かい料理は温かいうちに食べる。

**やっつける！**

肉は中心部まで十分に加熱。電子レンジの加熱は均等になるように。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べると安全。

問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

ちょっとためになる栄養の話

## 食事のつば講座

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	8月6日(月)	8月27日(月)	13時30分～15時

## デング熱など蚊による感染症に注意！

問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300



デング熱などは、ウイルスを保有する蚊に刺されることで感染します。蚊を増やさないこと、刺されないことが重要です。蚊の活動時期は5月中旬ごろ～10月下旬です。しっかり蚊の対策を行ってください。

デング熱などを予防するための三つのポイント▶



### ●蚊を増やさない (幼虫対策)

「ヒトスジシマカ」の幼虫(ボウフラ)はバケツや植木鉢の皿、ポリタンクなど**小さな水たまりに発生**。

### ●蚊を潜ませない (成虫対策)

やぶや生け垣、庭木などの剪定や草刈りを行い、**風通しや日当たりを良くし**、成虫の潜伏場所をなくす。

### ●蚊に刺されない (個人防衛)

**蚊の多い場所**に行くときは、長袖のシャツ、長ズボンなどを着用し、**肌を露出しないようにする**。

# 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：中央・東予 13時30分～15時30分

丹原・小松 13時30分～14時30分

中央保健センター：8月20日(月)・9月3日(月)

東予保健センター：8月6日(月)・9月12日(水)

丹原保健センター：8月1日(水)・9月19日(水)

小松保健センター：8月27日(月)・9月26日(水)

## 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：8月27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)

8月28日(水) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 Tel.0897-56-1300