

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

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

※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。

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 ①10月24日(水)、②11月14日(水)、③12月12日(水)、④1月16日(水)、⑤2月13日(水) 各回9時30分～13時
※11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)

場所 東予保健センター

定員 20人(先着順) **費用** 各回500円

申込期限 10月17日(水) **申込先** 中央保健センター

※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。

参加者募集 精神障がい者家族教室

対象 精神障がい者の家族、一般の方

内容 講師による精神疾患や精神症状はどうして起こるのかなどの講演後、参加者が何組かに分かれてグループワークを行い、日ごろの疑問に精神科医が答えます。(申込不要)

日時 9月27日(水) 13時30分～15時30分

場所 総合福祉センター3階B棟研修室

講師 アキクリニック 医師 川添康一郎氏

問合せ NPO法人石錠 Tel.0897-53-1803

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
東予保健センター	9月5日(水)	9月20日(水)	13時30分～15時

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：9月3日(月)・10月1日(月)
東予保健センター：9月12日(水)・10月29日(月)
丹原保健センター：9月19日(水)・10月22日(月)
小松保健センター：9月26日(水)・10月10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・心理カウンセラーなどが応じます。

日時：9月13日(水) 中央保健センター
9月21日(金) 東予保健センター

時間：13時30分～15時30分

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)
9月25日(水) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 Tel.0897-56-1300

総合福祉センターは 9月22日(土)に臨時休館します

受水槽と貯湯槽の清掃作業に伴い断水となるため、臨時休館します。
問合せ 中央保健センター

9月9日は救急の日、9月9日～15日は救急医療週間

医療機関や救急車は適切に利用しましょう

休日や夜間、救急病院に軽症の患者が集中し、医師の負担が増えています。安易な救急車の呼び出しで、重症患者の搬送に困るケースも増加しています。住民の皆さんに適切な医療を提供するため、次のことを心掛けましょう。

▶普段からの三つの心掛け

①日ごろから「かかりつけ医」を持つ ②健康診断などで病気の予防や早期発見 ③家庭で薬を常備

▶受診にあたっての三つの心掛け

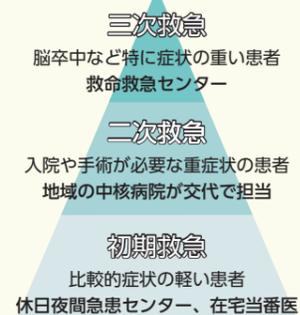
①なるべく通常の診療時間内に受診 ②救急車で搬送されても軽症の場合は通常の受付順となる場合あり ③休日や夜間で比較的症状の軽い方は休日夜間急患センター・在宅当番病医院を利用

問合せ 健康医療推進課 Tel.0897-52-1395

医療機関の検索などは「えひめ医療情報ネット」をご利用ください▶



▼症状に応じた救急医療機関の役割分担



ラジオ体操グループ紹介

グループ名 杏

活動場所 戻川集会所

活動日 毎週木曜日

コメント

地域の人から「健康づくりのために何かしたい！」との声が上がリ、発足したグループです。まだ活動を始めたばかりですが、自分の健康は自分で守ることを目標に、ラジオ体操やストレッチ、筋力増進運動を行っています。いつまでも自分の足で歩いて、生活の質が保てるようにしたいと思います。

