

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。
11日(日)の9時～18時の内科は西条中央病院です。

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

- ▶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。
- ▶子どもの病気などは、**子ども医療電話相談** (Tel.#8000 またはTel.089-913-2777) をご利用ください。相談に応じます。※19時(土曜日13時、日曜日・祝日8時)～翌朝8時

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

※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。

8月は「食品衛生月間」

3原則で食中毒を予防！

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。
問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

食中毒を防ぐ3原則 細菌やウイルスを…

付けない

手や食材、まな板などは小まめに洗い消毒。肉、魚の汁がほかの食品や調理器具に付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。冷蔵庫の中は7割程度に。調理後は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。野菜なども加熱して食べると安全。

参加者募集 分かる！身につく！栄養講座

対象 食生活改善に興味がある市民の方（8月23日開催分は小学校高学年～中学生の親子が対象です）

時間 9時30分～13時

内容 保健師と栄養士による講義と調理実習

定員 20人（先着順）

料金 1回500円（材料費）

申込先 中央保健センター

詳しくはこちら▶



開催日	テーマ	申込期限	場所
8月23日(金)	親子で楽しむキッチン	8月16日(金)	東予保健センター
9月3日(火)	血糖値が高めの方に①	8月27日(火)	中央保健センター
9月5日(木)	食事編	8月29日(木)	東予保健センター
9月10日(火)	血糖値が高めの方に②	9月3日(火)	中央保健センター
9月12日(木)	おやつ編	9月5日(木)	東予保健センター

参加者募集 血糖コントロール教室

HbA1cや血糖値とはどのようなもの？ 数値が高いと、体内はどんな状態になっている？ 糖尿病専門医から話を聞いて、生活習慣を見直しませんか。どなたでも参加可能です。

日時・場所

○8月27日(火) 14時30分～15時30分 中央保健センター

○8月29日(木) 14時30分～15時30分 東予保健センター

内容 糖尿病予防について

講師 済生会西条病院 医師 鳥巢真幹氏

申込先 中央保健センター

参加者募集 ゲートキーパー養成講座

平成30年の全国自殺者数は20,835人でした。当市では17の方が自ら命を絶っています。

ゲートキーパーには誰でもなれます。周囲の人々が「今、自分にできること」をすることが、自殺対策につながります。つらい気持ちを抱えている身近な方のために、この講座で「気付き」「傾聴」「つなぎ」などについて学んでみませんか。



対象 2回とも参加できる方

時間 13時30分～15時30分

内容 ○1回目「ゲートキーパーの役割を知ろう」
NPO法人こころ塾講師による講義

○2回目「ゲートキーパーを体験しよう」 傾聴体験

※1・2回目ともDVD視聴・グループワークあり

定員 各開催場所20人（先着順）

申込先 各保健センター

開催場所	1回目	2回目	申込期限
東予保健センター	9月13日(金)	10月9日(水)	9月6日(金)
中央保健センター	9月20日(金)	10月18日(金)	9月13日(金)

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324-2 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

健康診断の結果に基づいた、生活習慣のアドバイスをいたします。食事でお困りの方には栄養士が食生活のアドバイスをします。
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7日(水)・9月9日(月)
東予保健センター：8月5日(月)・9月2日(月)
丹原保健センター：8月19日(月)・9月18日(水)
小松保健センター：8月26日(月)・9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：8月26日(月) 13時30分～15時30分
場所・申込先：中央保健センター

認知症お困りダイヤル

本人や家族からの相談を、地域包括支援センター職員がお受けします。物忘れなど「認知症ではないか？」と気に掛かる方は、お気軽にご相談ください。
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

風しんの抗体検査・予防接種 対象の皆さんへ

医療機関の辞退により、休日夜間急患センターでは抗体検査・予防接種ができなくなりました。対象の方は、クーポン券に同封している、そのほかの実施機関をご利用ください。