

12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。
1日(日)の9時～18時の内科は西条中央病院です。

		内科	外科
1 (日)	9時～18時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300	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	調整中：上記テレホンサービスで確認ください
2 (月)	19時～22時		西条市民病院 Tel.0898-72-4111
3 (火)	19時～22時		済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
4 (水)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
5 (木)	19時～22時		西条中央病院 Tel.0897-56-0300
6 (金)	19時～22時		済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
7 (土)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
8 (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	済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
9 (月)	19時～22時		今井クリニック Tel.0898-68-8118
10 (火)	19時～22時		済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
11 (水)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	横山病院 Tel.0898-72-2121
12 (木)	19時～22時		平田クリニック Tel.0898-76-2256
13 (金)	19時～22時		西条中央病院 Tel.0897-56-0300
14 (土)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
15 (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	西条中央病院 Tel.0897-56-0300
16 (月)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	西条市民病院 Tel.0898-72-4111

※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。

運動習慣を身に付けて健康な毎日を わくわく健康ポイント（中間報告）

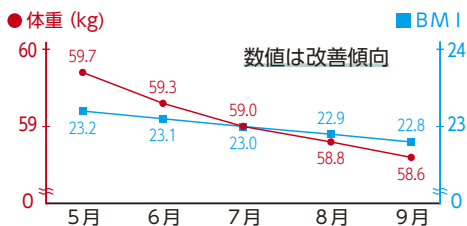
ウォーキングなどでポイントがたまり、たまったポイントを商品券などに交換できる「わくわく健康ポイント事業」。2年目となる今年は、600人が参加中。参加者の平均歩数は1日7,500歩に達しており、体重やBMIの改善に効果が表れています。今年度の募集は締め切っていますが、来年も4月以降に参加者を募集する予定です。

※ポイントの一部（未使用ポイントなど）は、市内小・中学校へ図書カードを贈呈するなど、地域の子どものために有効活用しています。

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

●体重・BMIの推移（参加者平均）



わくわく健康ポイントについて詳しくはこちら▶



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
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
12月17日(火)	「8g・7g・6g」知っていますか？	12月10日(火)	中央保健センター
1月15日(水)	私は野菜を食べてます!?	1月8日(水)	中央保健センター

予約不要で受けられます

HIV（エイズ）無料検査

日時 12月2日(月) 17時～19時
場所 西条保健所（東予地方局西条庁舎1階）
内容 HIV（エイズ）血液検査・相談（結果は採血後40分程度）
問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

12月は「ふぐ中毒防止月間」

ふぐの調理は必ず資格のある方をお願いを

ふぐ中毒のほとんどは、家庭内での素人調理が原因です。釣ったふぐや知人から譲り受けたふぐの素人調理は絶対にしないでください。ふぐ取扱者の資格のある方をお願いしてください。
問合せ 西条保健所 生活衛生課
西条新居浜地区食品衛生協会 Tel.0897-56-1300(代)

インフルエンザの流行期です！

早めの予防でインフルエンザから身を守ろう

インフルエンザは、肺炎を併発するなど重症化につながり、命に関わることもある国内最大の感染症です。予防に効果的なのは、手洗い・うがい・マスク・予防接種です。重症化を防ぐために、早めにワクチンを接種し、流行期を乗り切りましょう。

インフルエンザにかかってしまったら… せきエチケットで周りへの感染を防ぎましょう

- マスクを着用する
- くしゃみやせきのときは、口と鼻を覆う
- 口や鼻などを覆ったティッシュはすぐに捨てる
- 小まめな手洗いを心掛ける
- くしゃみやせきのときは、ほかの人から顔をそらす



※「政府広報オンライン」から引用

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

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：12月2日(月)・1月8日(水)
東予保健センター：12月9日(月)・1月14日(火)
丹原保健センター：12月16日(月)・1月20日(月)
小松保健センター：12月25日(水)・1月27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：12月23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

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）
12月24日(火) 13時30分～15時30分
問合せ：西条保健所 Tel.0897-56-1300