

2月の 当番病医院

受診前に必ず電話してください。

当番病医院は変更の場合があるほか、症状によっては受診できない場合があります。各病医院かテレホンサービス (Tel.0897-58-2200) で必ず確認を。

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

	内科	外科
20 (土)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
21 (日)	9時～18時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300
22 (月)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
23 (火)	9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
24 (水)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
25 (木)	19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
26 (金)	19時～22時	今井クリニック Tel.0898-68-8118
27 (土)	19時～22時	飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
28 (日)	9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001

二次救急病院での休日の軽症患者の受け入れは行っていません

体調に異変を感じたら
平日の日中にかかりつけ医を受診するか
便利なホームページやアプリの活用を！

えひめ医療情報ネット

開いている県内の医療機関、診療科を探せます。



子ども医療電話相談

子どもの急な病気やけがなどについて、医師や看護師が相談に応じます。Tel.#8000またはTel.089-913-2777
19時 (土曜日13時、日曜日・祝日8時)～翌朝8時

全国版救急受診アプリ【Q助】

症状に当てはまる選択肢を選んでいくと、状態の緊急度に応じた対応を教えてください。



緊急性が高い場合は、ためらわず救急車(119番)！

意識がない、急な息切れ・動悸、激しい頭痛など。

※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。

成人向け「健康栄養相談」(要予約)

- 中央保健センター 2月1日(月)・3月1日(月)
 - 東予保健センター 2月8日(月)・3月8日(月)
 - 丹原保健センター 2月15日(月)・3月15日(月)
 - 小松保健センター 2月22日(月)・3月22日(月)
- 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

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 2月22日(月)
13時30分～15時30分
場所・申込先 中央保健センター

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) 2月16日(火) 13時30分～15時30分
- 問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

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
- 同サプセンター西部 Tel.0898-64-5613

献血日程

- 総合福祉センター正面玄関前 3月2日(火) 10時～16時
- 問合せ 愛媛県赤十字血液センター
Tel.089-973-0755

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載内容は変更場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。



いきいき
さいじょう

健康ひろば



交通死亡者数の約4倍！

冬のお風呂 ヒートショックにご注意を

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に与える悪い影響のこと。たとえば冬の寒い日にお風呂に入る際、エアコンで暖まった部屋から冷えきった脱衣所に行き、さらにその後、熱い浴槽につかる…。このとき私たちの体は急激な温度の変化に対応しようと、血圧を上げたり下げたりします。こうした体の働きは心臓に負担をかけ、**心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあります**。特に高齢者はヒートショックを起こしやすいといわれているため、**対策が重要です**！



ヒートショックを防ぐ工夫と対策

- 入浴前に脱衣所を暖め、部屋との温度差は5度以内に
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- いきなり浴槽に入らず、足先から徐々にかけ湯を
- 浴槽から出るときはゆっくり立ちあがる
- 入浴後は、浴室内で体の水分を拭き取る
- 入浴の前後にコップ1杯の水を飲む

家の中ではいろいろな事故が発生します(1位・転倒、2位・転落、3位・窒息、4位・ぶつかる)。事故防止には家族の協力が大変重要です。事故の原因を知り、対策を行いましょう。

感染症を防ぐために 接種期間内に予防接種を受けましょう！

麻しん・風しん(MR)混合ワクチンの予防接種

対象・接種期間

- 第1期：1歳児 2歳の誕生日の前日まで
- 第2期：平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方 令和3年3月31日(火)まで

2種混合(2期)ワクチンの予防接種

対象 11歳以上13歳未満の方

接種期間 13歳の誕生日の前日まで

今回の予防接種を受けないと、ジフテリアおよび破傷風の免疫効果がきちんと得られません。

各予防接種の受け方

予防接種券・予診票と母子手帳を持って、委託医療機関に予約して接種してください。

接種券などを紛失した方は再交付します。お近くの保健センターにお問い合わせください。
※対象接種期間を過ぎると、費用が全額自己負担になります。



その匂いに苦しんでいる人がいます

香料自粛にご協力をお願いします

化学物質過敏症やアレルギー体質などにより、衣料用洗剤や柔軟剤、香水、制汗剤、整髪剤などに含まれる香料などに対して過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を発症する方がいます。

公共の場など、多くの方が利用する施設では、香料などの使用を控えるといった配慮をお願いします。

化学物質過敏症とは…特定の化学物質に対して過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を発症します。重症になると、仕事や家事ができない、学校へ行けないなど、通常の生活さえ営めなくなります。



食生活を見直してみませんか？ 男性も大歓迎！

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
※昨年度に受講したテーマは申し込み不可

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 10人(先着順)

費用 1回500円(材料費)

申込先 中央保健センター



開催日	テーマ	申込期間	場所
2月10日(水)	コレステロールって何者？	受付中～2月3日(水)	中央保健センター
2月15日(月)		受付中～2月8日(月)	東予保健センター