

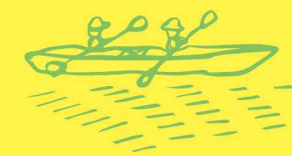


# 西条市

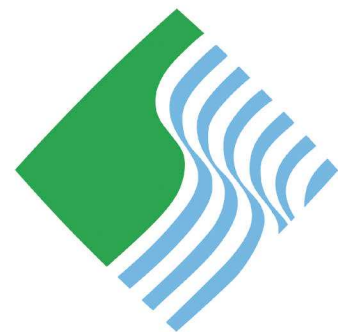
# 介護予防 ガイドブック

健やかに生き生きと暮らし続けるために

- 相談窓口
- 栄養
- 在宅福祉サービス
- 運動
- 口腔ケア
- 医療機関
- 体操
- つどいの場



令和5年度版



## はじめに

私たちを取り巻く環境は、少子高齢化・人口減少といった課題を背景に、超高齢社会へと向かっています。西条市においても全国平均を上回るスピードで高齢化が進んでおり、特に団塊の世代が75歳以上となる令和7年(2025年)以降は、医療及び介護の需要が一層増加することが見込まれています。

西条市では「**住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けることができる地域づくり**」を目指しています。人と人のつながりがあり、自分の居場所や役割が地域にあることは、互いに支え合い地域で見守りのできる温かい社会の実現につながります。

本ガイドブックは、各種相談窓口、高齢者の健康づくり、介護予防、福祉サービス、医療機関に関する情報を取りまとめ作成しました。市民の皆様のお悩みごとの解決や健康づくりの参考にご活用いただければ幸いです。



## も く じ

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 困ったときの相談窓口・・・・・・ 3
- 介護予防について・・・・・・・・・・ 4
- いきいき百歳体操教室・・・・・・ 5
- スマイルサポート教室・・・・・・ 7
- 運動について・・・・・・・・・・・・・ 9
- 栄養について・・・・・・・・・・・・・ 10
- 口腔ケアについて・・・・・・・・・・ 12
- 認知症みまもりねっと・・・・・・ 13
- 認知症サポーター養成講座・・ 14
- 脳いきいきチェック・・・・・・・・ 15
- 高齢者つどいの場  
（高齢者カフェ）・・・・・・・・・・ 16
- ふれあい・いきいきサロン・・・ 17
- 高齢者の在宅福祉サービスに  
ついて・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- 医療機関・介護サービス事業所  
情報ナビ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- 西条市休日夜間急患センター  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 医療機関一覧・・・・・・・・・・・・・ 24
- 医療マップ・・・・・・・・・・・・・・ 28

（以下は広告スペースです）



**庄野薬局**

**薬剤師による在宅訪問を  
行っています。  
ご自宅にお薬を  
お届けします。**



◇おむつ券（西条市発行）利用できます。  
おむつの無料配達も行っています。

**庄野薬局グループ店舗**

**中央店**  
西条市朔日市 799-1  
TEL:0897-52-1860  
FAX:0897-52-1861

**下町くすのき通り店**  
西条市大町 646-10  
TEL:0897-55-7924  
FAX:0897-53-0850

**小松店**  
西条市小松町  
妙口甲 1540-5  
TEL:0898-76-9012  
FAX:0898-76-9013

**神拝店**  
西条市神拝甲 214-1  
TEL:0897-52-1870  
FAX:0897-52-1871

**ピコ薬局いはいま店**  
新居浜市東田  
1丁目甲 1239-1  
TEL:0897-47-8200  
FAX:0897-47-8203

# 困ったときの相談窓口

## ◎ 各地域の西条市地域包括支援センター

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるよう、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援を行うため、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが中心となり、認知症、介護保険サービス、高齢者の各種教室、権利擁護（高齢者虐待、成年後見制度など）など、様々な相談をお受けしています。

名称	担当地区	所在地	電話番号
西条市地域包括支援センター 西条北部	玉津・西条・神拝	西条市朔日市269-1 (済生会西条病院内)	TEL:0897-55-5359
西条市地域包括支援センター 西条南部	飯岡・大町 神戸・加茂	西条市福武甲162-1 (西条愛寿会病院横)	TEL:0897-55-0630
サテライト			TEL:0897-53-3022
西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	氷見・橘・禎瑞・ 大保木・小松地区全域	西条市小松町新屋敷甲496 (小松サービスセンター1階)	TEL:0898-52-8221
西条市地域包括支援センター 東予	東予地区全域	西条市三芳1535-1 (亀天会内)	TEL:0898-66-5520
西条市地域包括支援センター 丹原	丹原地区全域	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター1階)	TEL:0898-35-3427

## ◎ 西条市役所

内容	窓口	所在地	電話番号
高齢者の権利擁護(高齢者虐待、成年後見制度など)、認知症・介護予防の取組に関する事	包括支援課	西条市明屋敷164 (西条市役所1階)	TEL:0897-56-5151 (代表)
介護保険の申請に関する事	長寿介護課		
介護保険料・介護保険サービスに関する事			
高齢者福祉に関する事	国保医療課		
後期高齢者医療に関する事	くらし支援課生活相談係 消費生活センター		
消費者被害に関する事			
健診・予防接種などに関する事	健康医療推進課	西条市神拝甲324-2 (西条市総合福祉センター2階)	TEL:0897-52-1215

〈以下は広告スペースです〉

草刈り・伐採

剪定・消毒

ごみ処理

お墓・空家管理

電話(0898) 72-5346

久門産業株式会社

西条市小松町新屋敷甲2602番地2



# 介護予防について

## 介護予防とは？

介護が必要な状態になることをできる限り防ぐこと、そして介護が必要になっても、その状態が悪化しないよう維持することをいいます。また、介護予防を通じて、いつまでも生き生きとした暮らしが送れることを目指します。

## ●介護予防のポイント

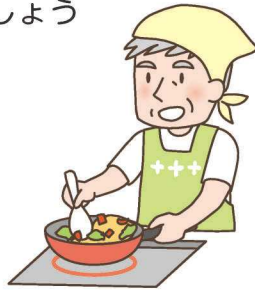
### 運動機能の向上

毎日の生活に運動を取り入れましょう



### 栄養状態の改善

バランスよく楽しく食べましょう



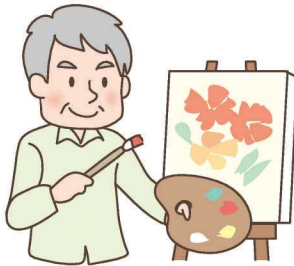
### 口腔機能の向上

お口の清潔や機能を保ちましょう



### 閉じこもり予防

外に出る楽しみを見つけましょう



### 認知症の予防

いきいきと活動し脳を鍛えましょう



自分らしく地域で暮らし続けるためには、1人ひとりが介護予防に努めることが大切です。

5年後、10年後も自分らしく暮らしていけるよう、今から介護予防に取り組みましょう。

〈以下は広告スペースです〉

居宅介護支援・訪問介護  
・居宅支援etc  
有限会社  
えひめ介護ネットワーク



西条市古川甲265-1  
☎ 0897-47-5805  
FAX 0897-47-5806



はなえみ  
訪問看護ステーション

西条市榎木244番地2  
サンワタチバナ102号室  
TEL 0897-57-1152  
FAX 0897-57-1153



# いきいき百歳体操教室

- 筋力アップや口腔機能の向上のほか、認知症の予防などを目的とした体操を行っている教室です。
- 公民館や集会所などで開催しています。

## いきいき百歳体操

- 手首や足首に重りをつけて、手足をゆっくり動かす筋力運動

【転倒・骨折予防】

## しゃきしゃき百歳体操

- 二つの動作を同時に行う体操

【注意力・判断力】

## かみかみ百歳体操

- 口の周りや舌を動かす体操

【食べる力・飲み込む力】

## 対象者

- ☑ 65歳以上の方
- ☑ 医師に運動を止められていない方
- ☑ 半年以内に脳卒中、心筋梗塞を発症していない方
- ☑ 3か月以内に1週間以上の入院がない方

## 準備物

- 飲み物(お茶・水)
- タオル



映像に合わせて身体を動かすので、初めての方でも簡単!

足が上がるようになった!

身体が軽くなった!



費用 無料! 見学 自由!  
気軽にご参加ください。  
新規開催の募集もしています。



お問い合わせ先

各地域の地域包括支援センター(3ページ参照)

(以下は広告スペースです)



不動産相続の  
相談窓口

不動産のプロによる  
**無料相談受付中!**



空き家を  
放置しない!

実家、空き家  
管理サービス

日本 空き家サポート  
JVHS Japan Vacant House Support



「家族信託」  
防ぐなら

資産凍結

防ぐなら

こ、こんなことにならなうて...  
...となる前に  
不動産の

家族信託の相談窓口



株式会社トータルエステート・プロ

西条市朔日市730番地1  
TEL.0897-58-5551





## 開催場所

地区	場所	担当圏域
玉津	船屋集会所	西条市地域包括支援センター 西条北部 TEL:0897-55-5359
	玉津公民館	
	玉津永易集会所	
西条	朔日市集会所	
	北町集会所	
	西条公民館	
神拝	下町南自治会館	
	古川北団地集会所	
	神拝公民館	
	都町集会所	
飯岡	下町中組集会所	
	半田集会所	
飯岡	飯岡公民館	
	若葉町集会所	
大町	北の丁中集会所	
	川原町集会所	
大町	南町集会所	
	岸陰集会所	
	北之町上組集会所	
	大町公民館	
大町	大町会館	
	原西原集会所	
神戸	神戸公民館	
	禎瑞	禎瑞公民館
氷見	氷見朝日町集会所	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松 TEL:0898-52-8221
	氷見土居集会所	
	裏集会所	
	新御堂集会所	
	氷見下町集会所	
	氷見公民館	
橋	新兵衛集会所	
	野々市集会所	
橋	橋公民館	
	西泉西集会所	
小松	旧藩集会所	
	小松公民館	
	北川集会所	
石根	一本松集会所	
	妙口集会所	

地区	場所	担当圏域
壬生川	喜多台集会所	西条市地域包括支援センター 東予 TEL:0898-66-5520
	北星会館	
	壬生川公民館	
	栄町集会所	
	三津屋集会所	
	大新田集会所	
多賀	多賀公民館	
	周布 東予保健センター	
吉井	石田集会所	
	吉井公民館	
吉岡	吉岡公民館	
	三芳	
三芳南集会所		
楠河	河北会館	
	庄内 庄内公民館	
丹原	今井集会所	西条市地域包括支援センター 丹原 TEL:0898-35-3427
	願連寺集会所	
丹原	丹原公民館	
	田野 馬場集会所	
徳田	田滝集会所	
	中川 来見集会所	

体操をすると、筋力がつき、転倒しにくい体になります。また、お口の体操をすることにより、飲み込む力や口のまわりの筋肉の動きをよくします。人との交流をすることで、認知症予防にもつながります。体力は何歳からでもつけることができます。これからも住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすために、「いきいき百歳体操」を一緒に始めてみませんか。

(以下は広告スペースです)

株式会社  
こもれび

**デイサービス  
こもれび**

サービス付高齢者向け住宅 こもれび

『ホームページ検索』  検索

動画配信

〒799-1106  
愛媛県西条市小松町大頭甲118番地2  
TEL 0898-35-4811  
FAX 0898-35-4813

**社会福祉法人 潤和会**

特別養護老人ホームなごみ  
入所定員:50名

ショートステイなごみ  
入所定員:10名

デイサービスセンターなごみ  
利用定員:30名

ケアハウスひだまり  
入居定員:20名

お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。  
ご見学も随時受付中!

西条市周布326番地

**TEL:(0898) 64-7003**  
**FAX:(0898) 64-7008**

[ホームページ] <http://www.nagomi2012.com>

医療法人弘仁会 **共立病院**

〒799-1353 愛媛県西条市三津屋南9番10  
TEL(0898)64-2662(代) FAX(0898)64-2722  
ホームページアドレス <http://www.koujin.net>

老人保健施設あすか TEL (0898)76-2076  
介護医療院共立病院 TEL (0898)64-2662  
ケアプランセンターあすか TEL (0898)68-3662  
通所介護センターまほろば TEL (0898)64-6010  
ヘルパーステーションたちね TEL (0898)64-2662  
ショートステイたちね TEL (0898)64-2662  
ケアプランセンター共立病院 TEL (0898)64-2559  
グループホームあかね TEL (0898)64-2566  
グループホームちとせ TEL (0898)64-2233

# スマイルサポート教室

「しっかり歩けるようになりたい！」  
「体のバランスをよくしたい！」

理学療法士・保健師・栄養士等が、皆様が地域で元気に生活できるように応援します。運動・口腔・栄養の機能向上と改善、認知症予防のプログラムです。週1回、6か月間の教室です。

## 対象者

- 要支援1または要支援2を受けている方・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方(事業対象者)のうち、開催場所までご自分で通うことができる方。  
※他の通所型サービスをご利用いただいている方は、対象外です。

## 教室の流れ

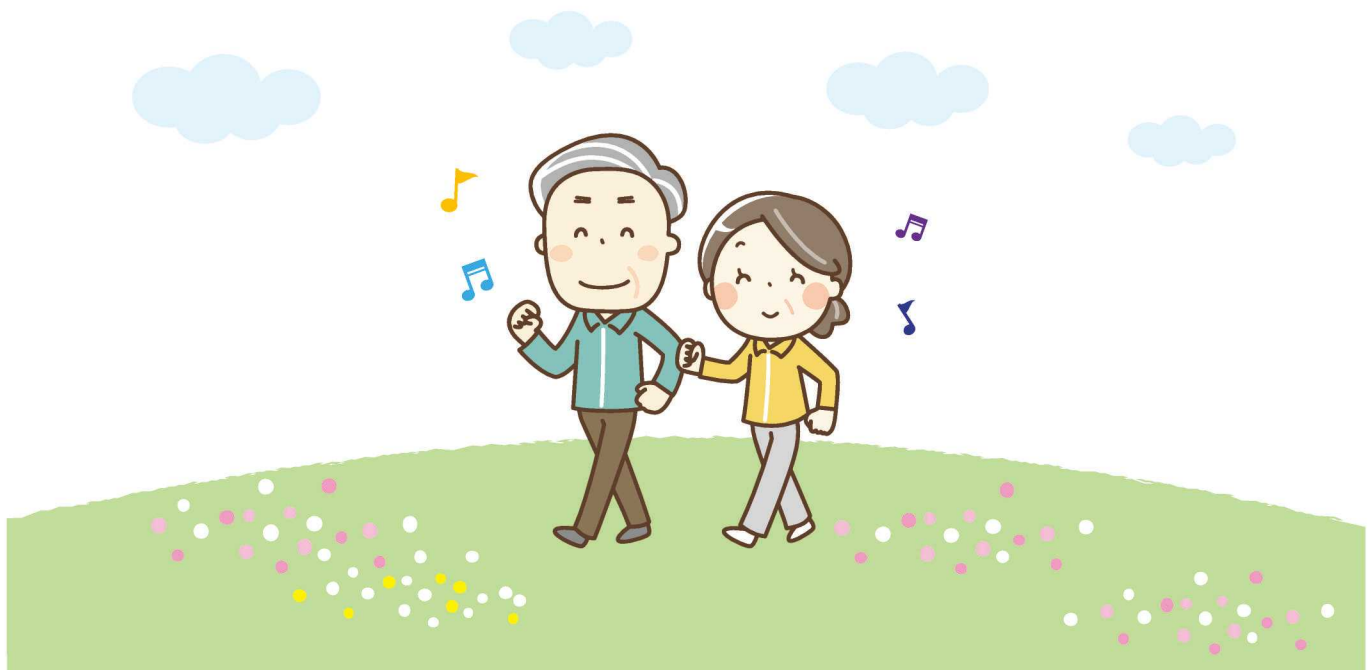
(例)

- 13:30 健康チェック(血圧・脈拍測定)
- 14:00 運動指導(集団・個別)
- 15:10 休憩
- 15:15 かみかみ百歳体操(お口の体操)
- 15:30 健康チェック(血圧・脈拍測定)

【持ってくるもの】

- 上履き、タオル、水分(お茶等)

- 栄養のお話が月1回あります。
- 運動指導時に認知症予防体操を行います。





## 参加者募集中!

見学、  
体験利用  
OK!



- 6か月で卒業になります。卒業後は地域や自宅で、ご自身が習得した内容を継続できることを目指します。
- 費用は、無料です。
- 送迎はありません。各自でお越しください。

### 開催場所

場 所	部 屋	曜 日	時 間
西条市総合福祉センター	3階 ふれあいトレーニングルーム	毎週水曜日	10:00~11:30
西条市東予総合福祉センター	1階 機能訓練室	毎週木曜日	14:00~15:30

お問い合わせ先 各地域の地域包括支援センター(3ページ参照)



〈以下は広告スペースです〉

 <p><b>J A</b></p>	<p>【<b>居宅介護支援センター</b>】 介護についてのご相談させていただきます。</p> <p>【<b>ホームヘルパーステーション</b>】 お宅に伺って在宅生活を支援いたします。</p> <p>西条市大町200-1 TEL:52-1500</p>	 <p><b>地 域</b></p>	<p>【<b>デイサービスセンター いずみの里</b>】 楽しく充実した在宅生活が続けられるよう日常支援や機能訓練をサポートします。送迎、入浴、食事サービスあります。</p> <p>西条市大町200-6 TEL:52-1600</p>
 <p><b>介 護</b></p>	<p>【<b>デイサービスセンター みずほの里</b>】 家庭的な雰囲気の中、自分らしく過ごせるようお手伝いいたします。送迎、入浴、食事サービスあります。</p> <p>西条市禎瑞1033 TEL:56-3100</p>	 <p><b>共 生</b></p>	<p>【<b>小規模多機能型 居宅介護事業所 武丈の里</b>】 介護が必要になっても「地域や自宅で暮らしたい」を全力で応援いたします。生活パターンに合わせた時間をご利用できます。</p> <p>西条市大町980-4 TEL:55-2101</p>

# 運動について

フレイルの原因の1つに運動不足が挙げられます。加齢などによって筋力が低下するのは自然なことです。そのまま運動せずにいると筋力はさらに落ち、活動量も少なくなります。運動は、筋力低下を防ぐだけでなく、体力や食欲を維持するのにも効果的です。また、体を動かすことで、気分転換やストレスの発散にもつながります。

## フレイル予防運動(座ってできる筋トレ運動)

### ●刺激される筋肉部位

#### 指 指先の曲げ伸ばし

指だけ、ゆっくり曲げ伸ばし。  
指の力が鍛えられ、物を持ったり道具を使う等の動作が楽になります。



#### すね つま先上げ下げ

かかとを床につけて、つま先を上下に。  
すり足の改善に効果的です。



#### 腹筋 片ひざ上げ・胸寄せ

①足を上げる。  
②左右交互に、太ももを胸に引き寄せる。  
腹筋を意識すると、効果的です。



#### もも 片足上げ・ひざ伸ばし

①足を上げる。  
②足先を手前に引いて、膝を伸ばす。  
立ち上がったたり、歩くのに、大切な筋肉です。



## フレイル予防運動(ウォーキング)

### ●各リスクを予防する筋肉部位

フレイル予防のためのウォーキングは、筋力低下や転倒などを予防するために、筋肉や骨を刺激することが目的になります。



**目線** 前方、少し遠くを見る  
→上体が上がり背筋が伸びる

**背筋** 伸ばすことを意識  
→歩幅が自然に広がる

**腕** 力を入れずに楽に振る  
→足が出やすくなる

**着地** かかとから着地  
→骨にいい刺激になる

**つま先** つま先(親指)で蹴り出す  
→歩きが早くなる

【出典:花王「くらしの研究」サイト】

### 運動をおこなう時の注意点 ⚠

1. 心疾患や脳血管疾患の既往がある方や治療中の方、関節の痛み等がある場合は、主治医と相談しましょう。
2. 体調が少しでもおかしいと感じる時は、運動を中止しましょう。
3. 自分の体力や運動能力と相談して、無理なくできる運動を続けましょう。



# 栄養について



## バランスのよい食事とは

### ① 主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく

#### 主食

ごはん、パン、麺



ごはんなら

1日3杯

10g

(1杯150g)

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆料理



1日3皿

#### 副菜

野菜、きのこ、芋、  
海藻料理



1日5皿

 =たんぱく質量 (g)

### ② 魚・肉・卵などの良質なたんぱく質をとる

#### 1日に必要なたんぱく質食品の例



15g

① 肉 薄切り肉3枚(約60~70g)

6g

② 卵 1個(約50g)



15g

③ 魚 1切れ(約80g)



7g

④ 豆腐 3分の1丁(約100g)



※それぞれ、片手にのるくらいが目安

〈以下は広告スペースです〉

デイサービスセンター  
**ひうち**

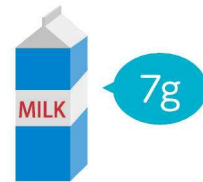
指定居宅介護支援事業所  
**フジケア**

西条市下島山甲1384  
TEL 0897-56-1001  
FAX 0897-56-6116

フジケア株式会社



- 牛乳は良質なたんぱく質源であるとともに、カルシウムも豊富に含まれているので1日コップ1杯200mlは飲みましょう。



ごはん 肉 魚 卵 豆腐 牛乳  
 10g 15g 15g 6g 7g 7g で、60gのたんぱく質がとれます！

### フレイル(虚弱)予防のためにもたんぱく質をしっかりと！

- たんぱく質は、血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ、大切な栄養素です。
- 「年だから…」と、食べないのではなく、積極的にとりましょう。
- とり切れない場合は、栄養補助食品の利用も考えてみましょう。

	エネルギー量	たんぱく質	カルシウム
65～74歳男性	2,400kcal	105g	750mg
女性	1,850kcal	80g	650mg
75歳以上男性	2,100kcal	90g	700mg
女性	1,650kcal	70g	600mg

たんぱく質の推奨量は  
 ●65歳以上男性 60g  
 ●65歳以上女性 50g  
 ★推奨量を下回らないようにしましょう

栄養について

※日本人の食事摂取基準2020より、身体活動レベルふつうの場合。  
 たんぱく質は目標量の中間値で算出。

### ③水分摂取について

1日に1～1.5Lが必要(500mlペットボトル3本分)





# 口腔ケアについて

お口のケアはできていますか？お口の中を清潔に保ち、口腔機能を保つことは介護予防にもつながります。

## 歯磨きの手順

- 義歯を装着している人はまず義歯を外す。
- 歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をあて丁寧に磨く。
- 舌を歯ブラシ、又は舌ブラシで磨く。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

## ベロ(舌)トレ

高齢になるにつれ、筋力や活力が低下していきます。これを「フレイル(虚弱)」といいます。舌圧(舌の力)が弱くなると誤嚥するようになります。舌圧を高めることがフレイル予防につながります。

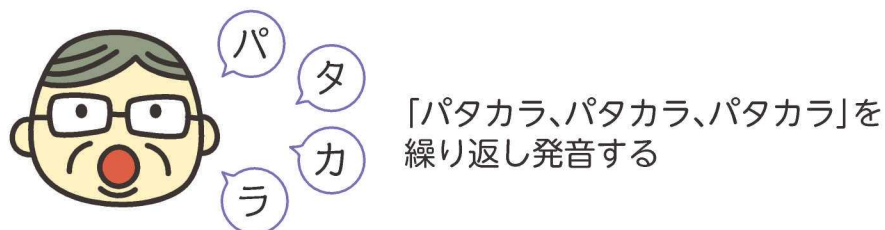
### ①舌の運動トレーニング

- 目的:舌の運動範囲を改善する



### ②舌の器用さ、運動速度のトレーニング

- 目的:舌を巧みに、すばやく動かせるようにする



# 認知症みまもりねっと

## ● 家族や身近に徘徊が心配な方はいませんか？

認知症みまもりねっとは、認知症の方を地域で見守る仕組みです。

徘徊の心配がある方の情報を事前に市に登録し、その情報を警察等と共有することで、万が一に備えることができます。登録者には「西条市+登録番号」の入った反射ステッカーとアイロンシールを交付します。

### 対象者

市内に住所を有し、かつ在宅で生活し、認知症などにより徘徊の心配がある65歳以上の方(若年性認知症の方は65歳未満の方も対象)

### 配布物

反射ステッカー



貼付例(貼る対象:靴や杖など)

アイロンシール



貼付例(貼る対象:衣類など)

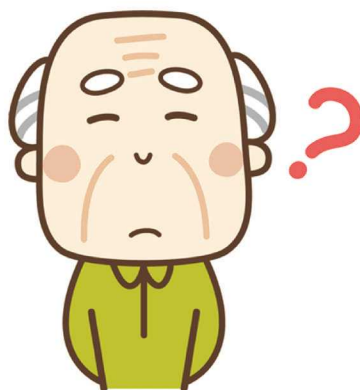
## ● 高齢者の見守り一緒にしませんか？

認知症の方とご家族が安心して暮らしていくためには、地域のつながりが必要です。地域全体で認知症の方とご家族を見守っていけるよう、皆さんのご協力をお願いいたします。

- ◆「西条市安全・安心情報お届けメール」に登録しましょう！
- ◆気になる方をみかけたら、「こんにちは、何かお困りですか？」と優しく笑顔で声をかけてみてください。また、行方不明者を発見または似た方を見かけたら、警察署へ連絡してください。
- ◆西条市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する「応援者」となる「認知症サポーター」を養成するための講座も開催しています。ぜひお気軽にお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ先

TEL:包括支援課 0897-56-5151(内線2349・2359)





# 認知症サポーター養成講座

- 認知症は誰にでもなる可能性があるものです。  
他人事ではなく『自分たちの問題』だと考え、  
何ができるかを一緒に考えてみませんか。  
共に認知症の人にやさしいまちづくりを始めましょう。

内閣府が公表している『高齢社会白書』によると、日本の認知症患者数は2025年には約700万人となり、65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。

高齢化率の高い現代では、認知症は私たちの身近なものになっています。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守りませんか？

西条市では、年間を通じて認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症の症状やその要因、関わり方などの基本を学ぶことができます。ぜひお気軽にお問い合わせください。

【開催場所】市の施設(定期開催)または希望する場所(随時開催)  
※定期開催日については、市の広報等をご覧ください。

【所要時間】1時間半程度

【講座内容】テキストを用いて、認知症の基本や接し方を学びます。

【受講者証】オレンジカード(講座受講後、受講証明としてお渡ししています。)



表面

裏面

申し込み・お問い合わせ先

TEL:包括支援課 0897-56-5151 (内線2349・2359)



# 脳いきいきチェック

## 「人の名前が出てこない…」「最近、もの忘れが多い…」 そんな経験はありませんか？

「もの忘れ」や「うっかり」には、加齢による認知機能の低下が関係しているかもしれません。

西条市では、認知機能のバランスを知り、生活習慣を振り返るきっかけとして、現在の認知機能の状態が分かる「脳いきいきチェック」をしています。タブレットを使った簡単なタッチパネル操作で、楽しく短時間で認知機能を測定します。

ご家族・友人同士でぜひお越しください。

### 🌸 対象者

- 市内にお住まいの65歳以上の方

### 🌸 所要時間

- 約30分



- 予約制となっておりますので、実施日程・場所については包括支援課までお問い合わせください。

- 認知機能とは、視覚や聴覚などによって外部から得られた情報をもとに、物事や状態を把握し、適切に行動するための脳の機能です。加齢とともに身体機能が低下するように、認知機能にも変化が現れます。
- 「脳いきいきチェック」では、認知機能のうち、空間認識力、見当識、記憶力、計画力、注意力の状態を見ることができます。



脳  
い  
き  
い  
き  
チ  
ェ  
ッ  
ク

申し込み・お問い合わせ先 包括支援課 ☎0897-56-5151 (内線2359・2360)





# 高齢者つどいの場(高齢者カフェ)

- 高齢の方が、地域の方と気軽にふれあえる場所として、各地区で開催しています。
- 体操や手芸、脳トレやゲームなどのレクリエーションを行っているほか、相談にも応じます。
- 公民館等で開催していますので、気軽にお立ち寄りください。

場 所	曜日・時間	お問い合わせ先
玉津公民館	第1金曜 10:00~11:30	西条市地域包括支援センター 西条北部 ☎0897-55-5359
神拝公民館	第2火曜 9:30~11:30	
西条公民館	第4火曜 9:30~11:30	西条市地域包括支援センター 西条南部 ☎0897-55-0630
飯岡公民館	第1木曜 9:30~12:00	
神戸公民館	第2金曜 9:30~11:30	
大町公民館	第4水曜 9:30~12:00	
大久保集会所	第1水曜 13:30~15:00	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松 ☎0898-52-8221
橘公民館	第2木曜 10:00~12:00	
禎瑞公民館	第3木曜 10:00~12:00	
氷見公民館	第4水曜 10:00~12:00	
石根公民館	第1木曜 9:30~11:30	西条市地域包括支援センター 東予 ☎0898-66-5520
小松公民館	第2火曜 9:30~11:30	
吉井公民館	第2木曜 14:00~16:00	
多賀公民館	第2火曜 14:00~15:00	
壬生川公民館	第3水曜 10:00~12:00	西条市地域包括支援センター 丹原 ☎0898-35-3427
三芳公民館	第3水曜 13:00~14:30	
国安公民館	第4水曜 10:00~11:30	
徳田公民館	第2火曜 13:30~16:30	
田野公民館	第3火曜 13:30~16:30	
丹原公民館	第3水曜 13:30~16:30	
来見集会所	第3金曜 10:00~11:00	

- 申し込みは不要ですが、部屋の都合により、開催日が変更になる場合もあります。
- 公民館だよりまたはお問い合わせ先にてご確認ください。

# ふれあい・いきいきサロン

## サロンとは？

ふれあい・いきいきサロン事業を略称して「サロン」と呼んでいます。この事業は、住民主体で気軽に集まることができる場所を活用し、茶話会、体操、手芸、グラウンドゴルフ等、さまざまな活動をみなさんが無理なく楽しくできる範囲で行い、地域の中に“居場所”を作っていただく事業です。それぞれ、みなさんが歩いていけるような場所、集まりやすい場所(集会所や公民館等)を活用し、活発に活動をしています。

## ふれあい・いきいきサロン事業実施状況

支部名	サロン名	開設場所	支部名	サロン名	開設場所
玉津	市塚月曜会	市塚集会所	大町	天皇いきいきサロン	天皇集会所
	熟年会	永易集会所		大町サロン風	大町ポレスター西条 15階スカイラウンジ
	大谷いきいきサロン	大谷集会所		大町太極拳健康サロン	大町公民館
	ふれあい・いきいき サロン天神台ハイツ ふれあい会	天神台ハイツ集会所	神戸	船形つくし会	船形集会所
	福毘スマイル ピンポンズサロン	福毘集会所		ふれあいいきいき サロン木曜クラブ	西部体育館(氷見)
飯岡	絵手紙サロン	オレンジハイツ集会所		寄ろず会	神戸公民館
	マーガレット	野口集会所		釜の口・紫陽花・サロン	釜の口集会所
	子育て座談会	飯岡公民館	楠サジェストサロン	楠集会所	
	いきいきサロン昔むかし	池之内素鷲神社	禎瑞	ふれあいいきいき サロン乙女倶楽部	禎瑞公民館
西条	笑顔で卓球・ラージボール	ひうち体育館		ふれあいいきいき サロンまみ	橘公民館
	ふれあいいきいき サロングループみず	西条公民館等	橘	ふれあいいきいきサロン ステンドグラス	橘公民館
	西条響サロン	西条公民館		西田サロン	西田集会所
神拝	アクアサロン	総合福祉センター		トンカカ舞踊サロン	橘公民館
	手をつなぐサロン	会員宅/総合福祉センター		ゆるゆる健康体操サロン	橘公民館
	神拝つくしサロン	神拝公民館	氷見	すみれ会	久保集会所
	神拝竹の子会	下喜多川集会所		サロンあじさい	氷見公民館
大町	リメイクさざんか	大町公民館		いきいきサロン福寿草	氷見交友館
	月曜ふれあいサロン	若葉町集会所		ふれあいいきいき サロンコスモス	氷見公民館
	わかばなかよしサロン	若葉町集会所			
	福武健康なんでも体操	若葉町集会所			

ふれあい・いきいきサロン



支部名	サロン名	開設場所
氷見	いきいきくらぶ氷見	氷見公民館
	手作りおやつサロン	氷見公民館
	ママのしゃべり場サロン	氷見公民館
大保木	大保木わかばサロン	大保木公民館
周布	いきいきサロン野ざく	周布公民館等
	喫茶椿会	周布公民館
	サロンダリア	中央公民館
	周布サロン桜の会	中城公園
	周布花ボランティアサロン	周布小学校
	サポートサロンりんりん	東予総合福祉センター
	広江健康クラブ	広江ふれあい公園
吉井	元気サロン広江	広江ふれあい公園
	石田楽天サロン	石田集会所/ ふれあい公園
	吉井クッキングサロン	吉井公民館
	吉井フォトシニアクラブ	吉井公民館
	吉井着物リメイクサロン	吉井公民館
	石田なかよしサロン	石田集会所
	多賀	いきいきオアシスサロン
北条新田フジサロン		北条新田集会所

支部名	サロン名	開設場所
多賀	三津屋すみれサロン	三津屋集会所
	三津屋四つ葉サロン	三津屋集会所
	多賀・健康うたごえ広場・サロン	多賀公民館
	北条新田ワナゲサロン	北条新田集会所
壬生川	あい	栄町集会所
	いきいきサロン遊々	壬生川公民館
	いきいきサロンひまわり	興照寺
	いきいきサロン仲よし	円海寺集会所
	いきいきサロン藤	喜多台集会所
	喜多台旭いきいきサロン	旭集会所
	壬生川しらさぎ会サロン	壬生川公民館
吉岡	壬生川いきいきサロン星	北星会館
	壬生川オレンジサロン	壬生川公民館
	吉岡ひまわり会サロン	吉岡公民館
三芳	チャーリーズ	三芳改善センター
	三芳北地区七日会	三芳北集会所
楠河	サークルKK	楠河公民館
庄内	たんぽぽクラブ	庄内公民館
	あすなる会	庄内公民館
	いきいきサロンいきがい	庄内公民館

〈以下は広告スペースです〉



# 社会福祉法人 聖風会

特別養護老人ホーム 光風館  
特養、ショートステイ

特別養護老人ホーム 光風館氷見の丘  
特養(個室)

デイサービスセンター 光風館  
居宅介護支援事業所 光風館  
在宅介護支援センター 光風館  
ケアハウス 南山荘  
〒793-0073 西条市氷見丙195番地  
TEL0897-57-6600

特別養護老人ホーム 道前荘  
特養(個室)、ショートステイ(個室)  
〒799-1106 西条市小松町大頭甲1085番地I  
TEL0898-72-2290

特定施設入居者生活介護  
養護老人ホーム石燧園  
〒799-1106 西条市小松町大頭甲1104番地I  
TEL0898-72-3645

養護老人ホーム明水荘  
〒799-1106 西条市小松町大頭甲1104番地I  
TEL0898-72-2233

支部名	サロン名	開設場所	支部名	サロン名	開設場所	
庄内	いきいきサロンさつき会	庄内公民館等	田野	兼久さくら会	兼久集会所	
	庄内なかよしサロン	庄内公民館		くすの木サロン	土居集会所	
	いきいき脳トレサロン	庄内公民館		おひさまクラブ	農村婦人の家	
丹原	寿会	光下田集会所及び いこいの家	中川	水たまりいきいきサロン	来見水溜地蔵	
	いきいき白寿会	丹原町下町集会所		おしゃべり・ひろば	円通寺	
	願連寺ふれあい いきいきクラブ	願連寺集会所		ひまわり会	桜樹公民館	
	白金さわやかクラブ	中打墓地内 他		レモンちゃんクラブ	大倉集会所	
	クローバー	願連寺下田集会所		K.Kサロン	来見集会所	
	大地	願連寺集会所		ニコニコサロン	来見集会所	
	ナデシコお笑いサロン	丹原公民館		薬師堂サロン	志川薬師堂	
	サロンチェリー	願連寺集会所		大師堂サロン	志川大師堂	
	池田はなみずき	池田集会所		志古川サロン	志川集会所	
	いきいき公ちゃん	丹原公民館		K・2サロン	来見集会所	
	サロンいこいの家	光福いこいの家		小松	さくら	南川集会所
	上町えびすサロン	上町集会所			生き生き体操グループ	小松地域福祉センター
	願連寺あさがお	願連寺集会所			EMサロン	小松公民館
	丹原ひまわり会サロン	丹原公民館			イキイキ椿サロン	要問合せ
	向日葵サロン	丹原農業改善 センター			元気かあちゃん	南川集会所
	丹原常石サロン	丹原公民館			Mamaフレンド	小松公民館
	徳田	柿の里			田滝集会所	ヨガサロン
ミモザ		田滝集会所	シニアパソコンサロン		小松公民館	
笑いヨガ徳田ハッピーサロン		徳田公民館	サロン新屋敷		新屋敷集会所	
古田みんなの笑日の集いサロン		古田会堂	サロン絆		南川集会所	
田野	川根さくら会	西川根集会所	新宮フレンドィサロン		新宮藤木集会所	
	綾延元気クラブ	綾延神社境内/ 馬場集会所				
	田野さくら	田野公民館				

**お問い合わせ先**

西条市社会福祉協議会 地域福祉課

(ふれあい・いきいきサロン担当者)

☎0898-64-2600



# 高齢者の在宅福祉サービスについて

西条市では、高齢の方が安心して暮らしていただけるために、次のような在宅福祉サービスを行っています。

## 🌸 元気高齢者向けサービス

名 称	内 容	対象者	料金など
☆ 生きがいデイサービス事業	総合福祉センター・地域交流センター・丹原高齢者生活福祉センター・小松生きがいデイサービスセンターで健康づくり・生きがいづくりのためのデイサービス(送迎・入浴・昼食・教養講座など)を行います。	65歳以上で介護認定を受けていないかた	1回700円 (別途、入浴料が必要な場合あり)
☆ 地域住民グループ支援事業	在宅の高齢者及びその家族等を対象として、ボランティアで介護予防のための活動を行おうとする地域住民グループ等を支援します。 月1回 20,000円を限度とします。	地域住民グループ、ボランティアグループ等	利用者食材費等は実費負担(各種教室にかかる材料費は除く)
☆ 介護予防に関する出前講座	介護予防・健康づくりについての講習会(認知症予防やいきいき百歳体操など)を行います。	おおむね65歳以上のかた	無料

高齢者の在宅福祉サービスについて



## 社会参加と生きがいづくりサービス

名称	内容	対象者	料金など
シルバーカー 購入費 補助事業	高齢者用のシルバーカー(手押し車)を購入した場合に購入費の一部を助成します。(5年に1度補助が受けられます。) 【補助額】購入額の2分の1で、上限は5,000円(100円未満切捨て)	外出時に杖などを必要とする在宅の75歳以上のかたで、市民税非課税世帯に属しているかた	民生児童委員またはケアマネジャーの証明が必要です。
タクシー利用 助成事業	年間最高12枚(同一世帯に2人以上対象者がいる場合は、2人目からはその半分)のタクシー利用助成券を交付します。	在宅で、市民税非課税世帯の満75歳以上のかた	基本料金が無料
高齢者 路線バス利用 助成事業 (いきいきバス)	市内を運行する全ての路線バス(高速バスは除く)が対象です。ただし、市内で乗車して市内で降車する場合があります。 いきいきバスを利用する際は、【利用者証】と事前に購入された【乗車券】が必要です。	満75歳以上のかたで、バスの乗降が自力で可能なかた  満75歳になられる方には順次【利用者証】を送付します。	乗車券の販売窓口 西条市役所本庁・西部支所・丹原/小松サービスセンター・各公民館(中央・加茂・市之川公民館は除く) 販売額 1,000円(額面3,000円) ※購入の際【利用者証】の提示が必要です。
高齢者 就業機会 確保事業	シルバー人材センター事業を推進しています。 詳しくは、公益社団法人西条市シルバー人材センター(☎0898-76-3670)にお問い合わせください。		
高齢者 団体支援事業	老人クラブの活動を支援しています。 老人クラブの主な活動は以下の通りです。		
	活動内容	詳細	
	健康づくり活動	輪投げ、グラウンドゴルフ、クロッケー、ダーツなど	
	趣味づくり活動	カラオケ、陶芸、手芸、囲碁、将棋など	
	ふれあい活動	研修旅行、子どものふれあい教室など	
	教養活動	料理、法律、健康、交通安全、防災など	
社会奉仕活動	清掃奉仕活動、花づくり活動、訪問活動など		

高齢者の在宅福祉サービスについて

お問い合わせ先 長寿介護課 ☎0897-52-1292  
☆印は包括支援課 ☎0897-52-1412



# 医療機関・介護サービス事業所情報ナビ

パソコンやスマートフォンから、医療機関や介護サービス事業所の情報検索ができます。サービス別・ニーズ別・地図からの検索など、多様な方法で検索できる便利な情報ツールです。下記URLにアクセスください。

アクセスはこちら

<https://carepro-navi.jp/saijo>



\\ いろいろな項目から検索ができます //



〈以下は広告スペースです〉



訪問看護  
精神科訪問看護

西条市小松町新屋敷甲518-4  
TEL 0898-52-9882  
FAX 0898-52-9883



24時間・365日対応 出来ない事を出来るようにお手伝い致します。

# 西条市休日夜間急患センター

## 診療科目・診療時間等

休日や平日夜間の急病やけがなどで、比較的症状の軽い方を対象にした診療を行います。

診療科目	内科、外科
診療時間	平日夜間(月曜～土曜):19時～22時(内科・外科(土曜のみ)) 休日昼間(日曜・祝日):9時～18時(内科・外科)
休診日	年中無休(ただし8月15日・16日、10月15日・16日は臨時休診)
所在地・連絡先	西条市休日夜間急患センター 〒793-0066 西条市野々市40番地1 ☎0897-52-2001

※平日夜間の外科診療については、市内各医療機関による在宅当番医制で実施します。

受診される方は、[広報さいじょう](#)、[ホームページ](#)またはテレホンサービスで当番病医院をご確認ください。

### 当番病医院のご案内

- 当番病医院テレホンサービス ☎0897-58-2200



## 時間外受診を受けられる方へのお願い

- 受診時に次のものを持ってきてください。  
保険証、各種受給者証(こども医療受給者証や重度心身障害者医療受給者証など)、老人手帳や糖尿病手帳など医療情報が記載されたもの、お薬手帳
- 急患センターは、休日や夜間の急病やけがに対して診療を行う施設ですので、緊急性のない安易な受診(いわゆるコンビニ受診)はお控えください。
- 急患センターには、応急処置を行うための医療機器や医療材料、医薬品を置いていますが、基本的にはかかりつけ医などの医療機関における通常診療時間帯と同様の精密検査や十分な処置には対応していません。症状が軽く落ち着いている場合には、できるだけ通常診療時間の受診を心がけましょう。





# 医療機関一覧

## 西条市医師会

●西条エリア(市外局番 0897)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あおのクリニック	洲之内甲170-1	52-1155	高橋こどもクリニック	朔日市313-5	55-0776
秋山医院	大町1352-1	56-0885	つだ眼科 ピコリック	樋之口436-8	55-7700
あぜち内科	樋之口438-6	52-1630	土岐医院	神拝甲538-6	56-2090
石川内科・歯科	飯岡2605-2	56-2008	としもり内科医院	下島山甲1264-4	53-6300
伊藤医院	飯岡1292	53-2177	とのやまクリニック	大町703-1	47-2525
回生堂医院	神拝甲591	55-3101	ながい小児科	喜多川634-7	53-7707
かりやま整形外科	大町701-2	47-1717	弁財天耳鼻咽喉科クリニック	大町613-3	58-5959
こもだ内科 神経科医院	福武甲1126-1	56-9511	星加小児科内科 ファミリークリニック	大町612-1	55-3105
済生会西条病院	朔日市269番地1	55-5100	松浦皮膚科医院	大町1714	55-2346
西条愛寿会病院	福武甲158-1	55-2300	松永耳鼻咽喉科医院	大町1365	53-7171
西条中央病院	朔日市804番地	56-0300	松本クリニック	大町1183-4	47-8773
西条道前病院	飯岡3290番地1	56-2247	松本整形外科医院	神拝甲498-2	52-1011
サカタ産婦人科	下島山甲1453番地	55-1103	みやざきメンタル クリニック	大町1699-3 エストソレイユ 紺屋町204	47-5255
坂根医院	喜多川438-4	55-4021	宮島小児科医院	大町710-2	55-2615
篠原内科 外科耳鼻科	大町520-8	56-3521	村上記念病院	大町739	56-2300
しらかた皮フ科 クリニック	明屋敷562-3	55-1511			
じょうとく内科 クリニック	神拝甲217-1	58-2233			

〈以下は広告スペースです〉

住宅用太陽光発電システム・電気・浴室・台所・トイレのリフォームができる店

■西条市上下水道事業指定給水装置工事事業者

LPガス 給排水衛生設備 住宅設備機器  
ガス配管工事 三浦の軟水・軟太郎

有限会社 **南部燃料住宅設備**

愛媛県西条市小松町新屋敷甲2845-1

TEL(0898)72-2306(代) FAX(0898)72-4466



使う人みんなに やさしい住まいのご提案いたします。

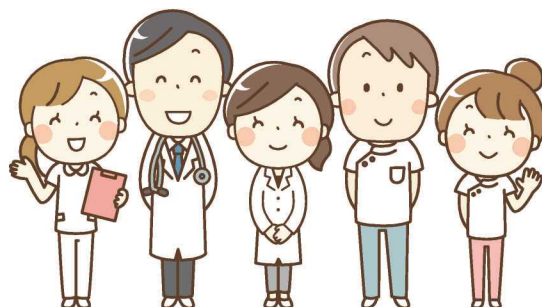
医療機関名	所在地	電話番号
もりざね耳鼻咽喉科	樋之口436-12	47-3387
矢野外科胃腸科医院	古川甲382-2	55-1777
山元眼科	大町645-3	55-0155

医療機関名	所在地	電話番号
吉峯耳鼻科・歯科	大町1582-3	56-5101
米田脳神経外科	大町706-4	56-9165
和田内科・皮膚科	大町84-15	55-0515

● 東予エリア(市外局番 0898)

医療機関名	所在地	電話番号
飯尾皮膚科泌尿器科	周布782	64-5577
いしづちやまクリニック	周布921	68-8885
荃田医院	三芳1076	66-0555
キッズクリニック Dr.パパ	周布486-3	76-1788
共立病院	三津屋南9番10	64-2662
黒田医院	石田319-1	64-3780
近藤クリニック	周布344番地3	64-2760
西条市立周桑病院	壬生川131番地	64-2630
園延整形外科	壬生川95-4	64-0660
田中内科	桑村109-5	66-1700

医療機関名	所在地	電話番号
田淵外科	北条1658-1	65-5651
中村医院	上市甲8-1	66-0606
長山眼科	三津屋東48	64-5588
壬生川耳鼻咽喉科	円海寺18-3	76-1112
平田クリニック	周布2172-1	76-2256
まつうら小児科	周布599-5	64-0460
松田循環器科内科	三津屋南13-50	76-1117
森内科	三津屋南5-30	64-5858
森山内科	壬生川86-1	65-4332
安永クリニック	北条1651-1	64-5760
行本医院	三芳155-1	66-0609
渡部病院	周布331番地1	64-1200



(以下は広告スペースです)



有限会社あさひ

**デイサービスあさひ**

西条市神拝乙35-5

☎ 0897-55-8045

**デイサービスたいよう**

西条市喜多川452-1

☎ 0897-47-0107

**グループホームたまつ**

西条市下島山甲2055-52

☎ 0897-66-8058





●丹原エリア(市外局番 0898)

医療機関名	所在地	電話番号
あおの循環器科	丹原町今井273-1	68-3300
今井クリニック 整形外科	丹原町今井106-1	68-8118
くしべ整形外科	丹原町池田87	76-7555
小林耳鼻咽喉科 クリニック	丹原町池田109-5	64-3387

医療機関名	所在地	電話番号
周桑こころの クリニック	丹原町願連寺274-1	68-5335
中村内科胃腸科	丹原町丹原21-6	68-4976
福田医院	丹原町願連寺278	68-7243
やまもと眼科 クリニック	丹原町池田109-4	76-1010

●小松エリア(市外局番 0898)

医療機関名	所在地	電話番号
浦部医院 内科・皮フ科	小松町新屋敷甲1337-1	72-3266
こまつ医院	小松町新屋敷甲2890	72-5862

医療機関名	所在地	電話番号
西条市民病院	小松町妙口甲1521	72-4111
横山病院	小松町新屋敷甲286	72-2121

## 西条市歯科医師会

●西条エリア(市外局番 0897)

医院名	住所	電話番号
青野歯科医院	氷見丙994-1	57-9903
石川歯科	西条飯岡2605-2	56-2008
伊藤歯科クリニック	飯岡1295	56-1952
いしづち歯科医院	氷見丙412-1	57-9506
おち歯科医院	栄町250番一階	55-4088
近藤歯科医院	大町84-12	55-1830
さかた歯科診療所	大町696-1	55-3229
さかもと歯科医院	下島山甲1459-6	52-1182

医院名	住所	電話番号
定成歯科医院	喜多川374-4	56-5977
神野歯科医院	神拝甲368-1	55-2585
たからだ歯科 クリニック	大町856-1	58-6633
たちばな歯科医院	檜木251-2	57-8899
にいぼり歯科	洲之内甲303-4	53-8510
西原歯科医院	明屋敷160-2	55-3005
堀江歯科医院	神拝甲441-3	56-1748

(以下は広告スペースです)

**たからだ歯科  
クリニック**

西条市大町856-1

伊予西条駅 出口西側 徒歩1分

TEL 0897-58-6633

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 7:30	●	●	●	△	●	△

△ 木曜・土曜の午後診療は  
2:00~5:00  
休診日/日曜・祝日





医院名	住所	電話番号
益田歯科	東町283	55-2584
松原歯科医院	大町709-5	55-1568
まつまえ歯科医院	古川甲229	58-2234
まなへ矯正歯科	喜多川803-5	55-7183
村上記念病院 歯科	大町739	56-2300

医院名	住所	電話番号
山川リントロー 歯科診療所	樋之口八丁379-1	47-4261
行本歯科医院	大町1685(栄町下)	56-3323
吉峯耳鼻科歯科	大町1582-3	55-0972
若原歯科クリニック	玉津280-8	52-0885
渡辺歯科医院	神拝甲276-1	56-0657

## 東予周桑歯科医師会

### ●東予エリア(市外局番 0898)

医院名	住所	電話番号
青野歯科クリニック	石田165-3	64-3229
あすなろ歯科	河原津甲385番1	66-3377
小澤歯科医院	国安1284-1	66-5000
古味歯科医院	壬生川92-5	64-2111
サンデンタル クリニック	周布599番1	64-3000
清水歯科医院	壬生川342番地	65-6480

医院名	住所	電話番号
たかはし歯科	周布822番地2	68-0222
月岡歯科医院	北条1429番地2	65-4618
東予歯科	周布625-5	64-1782
藤岡歯科	周布1775-2	68-3333
まゆみ歯科クリニック	楠148-4	66-0880
山崎歯科医院	三津屋50-6	64-1002
行元歯科医院	三芳1235-1	66-5068

### ●丹原エリア(市外局番 0898)

医院名	住所	電話番号
医)徳永歯科	丹原町高松甲56-1	68-4626
大谷歯科医院	丹原町今井376-1	68-1179

医院名	住所	電話番号
黒河歯科医院	丹原町古田甲793-2	68-7273
佐伯孝歯科医院	丹原町池田1661-7	68-4414

### ●小松エリア(市外局番 0898)

医院名	住所	電話番号
いわね歯科医院	小松町大頭甲1040の3	72-6001
深田歯科医院	小松町新屋敷甲323-1	72-2007

医院名	住所	電話番号
横山病院	小松町新屋敷286	72-2121





# 医療マップ①

**にいぼり歯科**  
NIIBORI

西条市 洲之内甲 303-4  
TEL (0897) 53-8510  
FAX (0897) 53-0737

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00-1:00	●	●	●	●	●	●
PM 2:30-7:30	●	●	／	●	◆	◆

◆ 金曜、土曜午後は PM2:30~PM6:00  
休診日: 水曜午後・日曜・祝日

歯科・小児歯科  
**まつまえ歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~8:00	●	●	●	●	●	▲

休診日 / 日曜日・祝日 ▲ 土曜午後は 6:00まで

西条市古川甲 229  
tel.(0897)58-2234

**まなべ矯正歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	●	●	●	休	●	●
14:00~19:00	●	●	●	休	●	●

休診日/日曜・木曜・祝日

☎0897-55-7183  
西条市喜多川803-5

**行本歯科医院**  
西条市大町1685

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~1:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~7:00	○	○	○	○	○	休診

(休診日) 土曜日午後 / 日曜日 / 祝日

TEL.(0897) 56-3323

処方せん調剤  
漢方薬・介護相談  
**西条調剤薬局**

西条市大町540-4  
☎56-1477 FAX 55-1603  
夜間・休日 090-3184-4021  
(番号通知をお願いします)



**吉峯耳鼻科・歯科クリニック**  
西条市大町 1582-3 TEL 0897-55-0972  
FAX 0897-55-0974

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~20:00	●	●	●	※1	●	※2

※1 木曜は 9:00 ~ 13:00 ● 休診日: 日曜・祝日  
※2 土曜午後は 18:30 まで

※原則として予約制で診療を行います。  
(急患の場合、その限りではありません。)  
※歯科往診は随時行います。

**あすなろ薬局**

明屋敷店 西条市明屋敷 562  
TEL: 0897-55-7011 FAX: 0897-55-7022



地図のページに関しましては、このガイドブックに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

ここは有料広告掲載ページです



**村上記念病院**  
 病める人の立場に立った患者さん中心の医療を提供します  
 地域の期待に応えられるより良い保健・医療・介護及び福祉サービスの提供に努めます

社会医療法人社団更生会  
**村上記念病院**  
 Tel.0897-56-2300  
 西条市大町739番地

内科・腎臓内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・糖尿病内科  
 リウマチ科・小児科・外科・整形外科・脳神経外科・脳神経内科  
 泌尿器科・眼科・リハビリテーション科・放射線科・人工透析  
 歯科・歯科口腔外科

介護老人保健施設水都苑 通所リハビリテーション TEL56-2301  
 西条市在宅介護支援センター水都苑 TEL56-2354  
 認知症対応型デイサービス Swing ゆらり TEL58-2210  
 複合型サービス事業所 仲まろ TEL56-2361  
 サービス付き高齢者住宅 スウィング大町 TEL56-2321

**さかもと歯科医院**  
 西条市下島山甲1459-6  
**TEL・FAX (0897)52-1182**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
午後 14:30~19:00	●	▲	▲	●	●	●

▲火・水のみ午後14:30~20:00 休診日：日曜・祝日

**若原歯科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
am9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
pm2:30~7:00	●	●	●	/	●	●

休診日：日曜・祝日・木曜午後

西条市玉津280-8  
**TEL.0897-52-0885**

精神科・神経内科・内科  
 医療法人隣善会  
**西条道前病院**  
 理事長・院長 佐々木 朗

【診療時間】AM9:00~AM12:00  
 PM2:00~PM 5:00  
 【休診日】日曜・祝日

むすむす脚(不眠症)相談受付始めました。  
 西条市飯岡地蔵原3290-1  
**☎(0897)56-2247(代)**

**益田 歯科**  
 TEL0897-55-2584  
 西条市東町283

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	×	●	●	●
14:00~18:00	●	●	×	●	●	●

休診日/水曜・日曜

医療法人  
**石川 歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	/
14:30~19:30	●	●	●	/	●	▲	/

▲土曜午後のみ14:00~17:00  
 休診日：木曜日午後・日曜日・祝日

西条市飯岡 2605-2 **TEL:0897-56-2008**



医療マップ

医療法人愛寿会 **西条愛寿会病院** [連携施設] **介護老人保健施設ゆるぎ荘**

診療科目 ■内科・外科・泌尿器科・リハビリテーション科  
 理事長・院長 内田 伸  
 〒793-0035 愛媛県西条市福武字蔵尾甲158-1  
 TEL0897-55-2300 FAX0897-56-2760  
 http://www.aijukai.jp/  
 診療時間：月～金 9:00～17:00 休診日：土・日・祝

特別養護(ユニット型)老人ホーム伊予千寿苑  
 特別養護老人ホーム福武荘、デイサービスセンター福武荘  
 指定居宅介護支援事業所福武荘、ヘルパーステーション福武荘  
 ケアハウス福寿、グループホーム福寿

**社会福祉法人 回生会**

通所リハビリテーション、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション  
 在宅介護支援センター、[グループホーム多喜浜(新居浜)]  
 サービス付き高齢者向け住宅愛あい西条

我ら弱き人々への無限の同情心をもて  
 片時も自己に驕ることなく医を行わん



# 医療マップ②

  
**れんげ堂薬局**  
**みつばち店**


 ドライブスルー方式  
 の薬局店です！

西条市周布341-2  
**TEL 0898-64-7189**  
**FAX 0898-64-7190**

---

**れんげ堂薬局 丹原店**  
 西条市丹原町願連寺276-1  
**TEL:0898-68-8088**

**れんげ堂薬局 池田店**  
 西条市丹原町池田109-1  
**TEL:0898-64-7739**

**あかり調剤薬局**  
 西条市円海寺1-2  
**TEL:0898-64-6066**

**すすや薬局**  
 西条市小松町新屋敷甲352-1  
**TEL:0898-72-2108**





地図のページに関しましては、このガイドブックに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

ここは有料広告掲載ページです



LION Community Pharmacy **LION リオン 薬局 丹原店**

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
12:30~18:30	○	○	17:00 まで	○	○	/

● 問い合わせ先 ●  
西条市丹原町今井108番地2  
**TEL 0898-35-3949**  
**FAX 0898-35-3947**

定休日：土曜日午後、日・祝日  
★どちらの病院の処方箋でも対応させていただきます。  
★在宅(自宅・施設)での服薬指導も承っております。お気軽にご相談下さい。

株式会社RISE

医療法人 相和会 いしづち歯科医院

西条市水見丙412-1 TEL.(0897)57-9506 / FAX.(0897)57-7480

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前の部 8:30~13:00 (受付 12:30まで)	●	●	●	●	●	●
午後の部 14:00~17:30 (受付 17:00まで)	●	●	※	●	●	※

休診日：日曜・祝日  
※ 第1・3水曜午後、第2・4土曜午後は訪問診療可

お口の健康から、生活習慣病を予防する歯科医療へ  
あなたの健康管理をサポートします。

医療法人 専心会 **西条市立周桑病院**

院長 雁木 淳一

内科	循環器内科	外科
脳神経外科	肛門外科	整形外科
泌尿器科	眼科	皮膚科
産婦人科	放射線科	

西条市壬生川131  
**TEL 0898-64-2630**  
<http://www.shuso-hospital.jp/>



医療マップ



## 編集後記

- 「西条市 介護予防ガイドブック」は、市民の皆さまにより利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として西条市と株式会社サイネックスとで共同発行しました。
- 本ガイドブックは、地域の皆さまのご協力により、行政機関をはじめ市内の関係各所へ広く無償配布することができましたこと、あらためて心より厚くお礼申し上げます。
- 本ガイドブックに掲載の情報は、令和5年3月31日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。
- また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。  
広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

## 西条市 介護予防ガイドブック

令和5年4月発行

---

発行

---

西条市／株式会社サイネックス

---

制作

---

株式会社サイネックス  
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15  
TEL.06-6766-3333(大代表)

---

広告販売

---

株式会社サイネックス 山陽支店  
〒720-0812 広島県福山市霞町1-8-15  
TEL.084-982-5557

※掲載している広告は、令和5年2月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



# 悠遊社 東予事業所

## ゆうゆう西条



〒799-1325  
西条市新市 575 番地 4  
サービス付高齢者向け住宅  
TEL: 0898-66-0722  
訪問介護事業所  
TEL: 0898-66-0722



## 小規模多機能ホーム みんなの家 行って民家

〒799-1325  
西条市新市 580 番地  
TEL: 0898-75-4444

## グループホーム くれない



〒793-0043  
西条市樋之口 380 番地 1  
TEL: 0897-56-9071



## 地域密着型デイホーム きて民家

〒799-1325  
西条市新市 575 番地 1  
TEL: 0898-35-2588



まずはコチラに  
お電話ください☆

TEL: 090-7570-6882 荻田

### 公衆衛生の豆知識



出典: 首相官邸ホームページ「ほかの人につさないために」  
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>) より加工・編集して作成

### 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。  
対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まる場所でやろう



#### 正しい マスクの着用



About a digital book

2023年5月より公開

# 西条市 介護予防ガイドブックが 電子書籍に!!

# わが街 事典®

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



無料

閲覧に伴う通信料は  
ご負担ください

### 「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも  
持ち歩ける  
利便性

ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら

