

10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。受診前に必ず、各病医院かテレホンサービス (Tel.0897-58-2200) で確認を。
※休日夜間急患センターの受付は、診療終了時間の15分前までとなります

診療日時	内科	外科	診療日時	内科	外科
1 (火) 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	17 (木) 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
2 (水) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	18 (金) 19時～22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
3 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	19 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
4 (金) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	20 (日) 9時～18時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300	村上記念病院 Tel.0897-56-2300
5 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		21 (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
6 (日) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		22 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
7 (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	23 (水) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
8 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	24 (木) 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
9 (水) 19時～22時		横山病院 Tel.0898-72-2121	25 (金) 19時～22時	今井クリニック Tel.0898-68-8118	
10 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	26 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
11 (金) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	今井クリニック Tel.0898-68-8118	27 (日) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	村上記念病院 Tel.0897-56-2300
12 (土) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	28 (月) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
13 (日) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	29 (火) 19時～22時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300		
14 (月) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	30 (水) 19時～22時	横山病院 Tel.0898-72-2121		
15 (火) 9時～18時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300	済生会西条病院 Tel.0897-55-5100	31 (木) 19時～22時	市立周桑病院 Tel.0898-64-2630	
16 (水) 9時～18時	済生会西条病院 Tel.0897-55-5100	西条中央病院 Tel.0897-56-0300	※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「できる！かわる！栄養講座」

楽しく食生活を見直してみませんか？



対象 食生活改善に興味がある市民 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。

参加費 各回500円 (材料費)

申込期間 各開催日の1カ月前から1週間前まで

申込先 中央・東予保健センター



開催日	テーマ	場所
10月17日(木)	健康寿命をプラス10歳 ～フレイル予防で若返り～	東予保健センター
10月30日(水)		中央保健センター
11月7日(木)	マイナス2g、何を？～おいしく減塩、適塩生活をスタート！～	東予保健センター

好評につき日程追加！

骨粗しょう症検診で測定しませんか？



対象 40・45・50・55・60・65・70歳 (令和7年3月末時点)

開催日 10月29日(火) 場所 中央保健センター

内容 集団けんしんにてかかとの骨量の測定を行います。

申込方法 電話またはホームページから。

問合せ 健康医療推進課 Tel.0897-52-1215

参加者募集「市民健康講座」

高血圧の予防法を学ぼう



対象 市内在住の方 日時 11月27日(水) 10時～12時

場所 総合福祉センター ※オンラインでも実施

内容・講師

○気楽に聞ける!!「高血圧レッスン」

青野潤氏 (渡部病院院長)

○塩分カット&野菜プラスで適塩生活

寺町美鈴 (保健センター管理栄養士)

申込方法 電話またはホームページから。

申込先 中央保健センター

輸血を必要とする患者さんの命を救うために

献血へご協力をお願いします

献血は身近でできる大きな社会貢献です。ぜひこの機会に献血にご協力をお願いします。

日時 10月18日(金) 9時30分～12時・13時15分～16時

場所 西条市庁舎

問合せ 愛媛県赤十字血液センター Tel.089-973-0755

☎ 成人向け「健康栄養相談」(要予約)

保健師・管理栄養士による生活習慣の改善や身体の改善に合わせた食事のアドバイス。

○中央保健センター 10月11日(金)

○東予保健センター 10月21日(月)

○小松保健センター 10月28日(月)

時間 13時30分～15時30分

申し込み 各保健センター

♥ 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精神科医師が応じます。

日時 10月31日(木) 13時30分～15時30分

場所・申し込み 中央保健センター

✂ 西条保健所無料相談

○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)

10月22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

物忘れが気になるなど「認知症ではないか？」と思ったら……。抱え込まず、地域の窓口にご相談ください。

受付時間 月～金曜日(祝日除く)

9時～17時

○地域包括支援センター西条北部 (担当:玉津・西条・神拝) Tel.0897-55-5359

○地域包括支援センター西条南部 (担当:飯岡・大町・神戸・加茂) Tel.0897-55-0630

○地域包括支援センター西条西部・小松 (担当:氷見・橘・禎瑞・大保木・小松地区全域) Tel.0898-52-8221

○地域包括支援センター東予 (担当:東予地区全域) Tel.0898-66-5520

○地域包括支援センター丹原 (担当:丹原地区全域) Tel.0898-35-3427

救急医療の適正利用を

救急車を呼ぶか迷ったら、以下に電話してください！

えひめ救急電話相談

#7119 フリーダイヤル
Tel.0120-79-7119
※現在「#7119」では一部通話料が発生します

看護師など(医療の有資格者)が相談に応じ、不安を和らげ、適切な医療へ円滑につなぐ助言などを行います。
受付 365日24時間対応

子ども医療電話相談

#8000 または
Tel.089-913-2777

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。
受付 19時(土曜日13時、日曜日・祝日8時)～翌朝8時

そのほか、体調に変化を感じたら平日の診療時間内にかかりつけ医を受診するか、えひめ医療情報ネットやQ助など、便利なホームページや、アプリの活用を！



緊急性が高いときは、**ためらわずに119番！**

意識がない、急な息切れ・動悸、^{どろみ}激しい頭痛など、緊急時は救急車(119番)を呼んでください！

栄養ワンポイント
お子さんやお孫さんのおやつ選びに悩んでいませんか？

子どものおやつには、3食で摂り切れなかった栄養素を補うという大切な役割があります。大人と同じお菓子ばかり食べていると、糖分や脂質を摂り過ぎてしまいます。エネルギー不足しがちな栄養素を補給できるおすすめレシピや市販おやつを選び方を紹介したおやつ冊子を配布しています。

おやつ冊子は▶