

11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 (金) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		16 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
2 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		17 (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
3 (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	18 (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
4 (月) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		19 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
5 (火) 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	20 (水) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
6 (水) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	21 (木) 19時～22時		村上記念病院 Tel.0897-56-2300
7 (木) 19時～22時		市立周桑病院 Tel.0898-64-2630	22 (金) 19時～22時		今井クリニック Tel.0898-68-8118
8 (金) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	23 (土) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
9 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		24 (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
10 (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	25 (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
11 (月) 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	26 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
12 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	27 (水) 19時～22時		横山病院 Tel.0898-72-2121
13 (水) 19時～22時		横山病院 Tel.0898-72-2121	28 (木) 19時～22時		村上記念病院 Tel.0897-56-2300
14 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	29 (金) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
15 (金) 19時～22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577	30 (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。

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、体調に異変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、激しい頭痛など、
緊急時は救急車(119番)を呼んでください！

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
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
11月20日(水)	マイナス2g…何を？ ～血圧には美味しく減塩、適塩生活をスタート～	中央保健センター
12月3日(火)	知らない間に血管がボロボロに！ ～脂質異常症って知っていますか？～	中央保健センター
12月19日(水)		東予保健センター

健康づくりに関する情報を口コミで伝える

健幸アンバサダーになりませんか？



対象 市内在住者または市内に勤務・通学している方

日時・場所

○12月6日(金) 13時30分～16時30分 東予総合福祉センター

○12月7日(土) 9時～12時 総合福祉センター

内容 生活習慣病予防などの健康に関する知識、効果的なトレーニング方法、人に情報を伝えるときのポイントを学ぶ。

定員 各50人(先着順)

申込方法

電話またはホームページから。

申込期限 12月2日(月)

申込先 中央保健センター



予防接種を受ける機会を逃した方へ

HPVワクチン集団接種のご案内



「子宮頸がん予防HPVワクチン予防接種」を受ける機会を逃した方を対象に、毎月集団接種を実施しています。

対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの17～27歳

日時 毎月第2・3木曜日 14時30分～16時30分

※令和7年3月まで。3月は第2・4木曜日に実施

場所 西条中央病院 定員 各日32人(先着順)

申込方法 市ホームページから。

問合せ 中央保健センター



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 11月11日(月)

○東予保健センター 11月18日(月)

○丹原保健センター 11月22日(金)

時間 9時30分～12時

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 11月14日(水) 14時30分～16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)

11月26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



栄養ワンポイント
血糖値は高め？糖尿病を防ごう

11月14日(水)は「世界糖尿病デー」です。

糖尿病の予防や治療について考え、ご自身の生活を見直しませんか？

- ▶食後の血糖上昇を抑えるために……
- ・ ゆっくり噛んで食べる
- ・ 食物繊維を多く含む野菜を食べる
- ・ 野菜を先に食べ、ご飯は最後にする
- ・ 糖質を控える
- ・ 食後はすぐ横にならず体を動かす