

1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 (水) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001 西条中央病院 Tel.0897-56-0300	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	15 (水) 19時～22時		横山病院 Tel.0898-72-2121
2 (木) 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	済生会西条病院 Tel.0897-55-5100	16 (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
3 (金) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001 済生会西条病院 Tel.0897-55-5100	市立周桑病院 Tel.0898-64-2630	17 (金) 19時～22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
4 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		18 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
5 (日) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		19 (日) 9時～18時	村上記念病院 Tel.0897-56-2300	
6 (月) 19時～22時		西条市民病院 Tel.0898-72-4111	20 (月) 19時～22時		西条市民病院 Tel.0898-72-4111
7 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	21 (火) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
8 (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	22 (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
9 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	23 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
10 (金) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	24 (金) 19時～22時		今井クリニック Tel.0898-68-8118
11 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		25 (土) 19時～22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
12 (日) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		26 (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
13 (月) 9時～18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001		27 (月) 19時～22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
14 (火) 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	28 (火) 19時～22時		市立周桑病院 Tel.0898-64-2630
			29 (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
			30 (木) 19時～22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
			31 (金) 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 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
1月24日(金)	西条市の郷土料理を繋ぎましょう	中央保健センター
1月31日(金)		東予保健センター
2月5日(水)	和菓子和洋菓子、健康にいいのはどちら？	東予保健センター

利用予定の方はご注意ください

総合福祉センターなど 休館・休止のご案内

場所・日時

○総合福祉センター全館 1月14日(火) 17時15分～22時

※電気設備点検により停電するため

○総合福祉センタープール(水浴訓練室)

1月6日(月)～29日(水)

※給水設備や排水設備の清掃・消毒などを実施するため

問合せ 中央保健センター



予防接種を受ける機会を逃した方へ

1月のHPVワクチン集団接種



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 1月9日(木)・16日(木) 14時30分～16時30分

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

あなたの優しさが命をつなぐ

献血バスが市役所にやってきます！

日時 1月17日(金) 9時30分～12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

※1月～2月は「はたちの献血」キャンペーンを実施。期間中は、ポスターなどによる広報を通じて、若者を中心に献血を普及啓発し、理解と協力を呼び掛けます。この機会に献血にご協力をお願いします



☎ 成人向け「健康栄養相談」(要予約)

○中央保健センター
1月15日(水) 9時30分～12時

○東予保健センター
1月23日(水) 9時30分～12時

○丹原保健センター
1月27日(月) 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 1月23日(水) 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)

1月28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

🍎 年末年始は暴飲暴食に気を付けて

お正月など、行事が続くと生活のリズムが崩れ、塩分や糖分が高い食事の影響で身体も疲れやすくなります。

①おせち料理や外食などで塩分の取りすぎに注意しましょう。

②切り餅2個はご飯1膳分(150g)と同じカロリー。過剰な摂取は控えましょう。

③1日の野菜摂取量は、野菜料理小鉢5皿分(350g)です。