



10月の当番病医院

診療日時	内科	外科
1(木) 夜	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
2(金) 夜		
3(土) 夜		
4(日) 昼	休日夜間急患センター	村上記念病院
5(月) 夜	休日夜間急患センター	西条市民病院
6(火) 夜		休日夜間急患センター
7(水) 夜		
8(木) 夜		
9(金) 夜		西条中央病院
10(土) 夜		休日夜間急患センター
11(日) 昼	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
12(月) 昼	市立周桑病院	
13(火) 夜	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
14(水) 夜		横山病院
15(木) 昼	西条中央病院	済生会西条病院
16(金) 昼	済生会西条病院	西条中央病院
17(土) 夜	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
18(日) 昼	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
19(月) 夜	休日夜間急患センター	休日夜間急患センター
20(火) 夜		今井クリニック
21(水) 夜		飯尾皮フ科泌尿器科
22(木) 夜		村上記念病院
23(金) 夜		今井クリニック
24(土) 夜		休日夜間急患センター
25(日) 昼	西条中央病院	村上記念病院
26(月) 夜	休日夜間急患センター	飯尾皮フ科泌尿器科
27(火) 夜		休日夜間急患センター
28(水) 夜		横山病院
29(木) 夜		休日夜間急患センター
30(金) 夜		市立周桑病院
31(土) 夜		休日夜間急患センター

受診前に必ず**各病医院**か**テレホンサービス (Tel.0897-58-2200)**でご確認ください。当番病医院の変更や、症状によっては受診できない場合があります。

▶診療時間

昼: 9時～18時 夜: 19時～22時

※休日夜間急患センターの受付は、診療終了時間の**15分前**までです

▶電話番号

- 休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
- 西条市民病院 Tel.0898-72-4111
- 村上記念病院 Tel.0897-56-2300
- 済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
- 市立周桑病院 Tel.0898-64-2630
- 西条中央病院 Tel.0897-56-0300
- 飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
- 今井クリニック Tel.0898-68-8118
- 横山病院 Tel.0898-72-2121

▶小中高生の時間外受診

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。



詳細は▶

子どもの急な病気で困ったら…… 東予東部3市子ども急患センターへ

診療日時 月曜日～土曜日 21時～翌朝6時
日曜日・祝日 18時～21時

場所 新居浜市一宮町1丁目13-52
(新居浜市役所南側)

電話番号 Tel.0897-32-5658

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

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 18時(土曜日13時、日曜日・祝日8時)～翌朝8時



**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！

■中央保健センター Tel.0897-52-1215

■西部保健センター Tel.0898-64-5333

いきいき
さいじょう

健康ひろば

参加者募集「Vitality 西条ウォーク」

アプリで楽しく健康づくり！



健康づくりに関する連携協定を結んでいる住友生命保険相互会社がスマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業を実施します。ウォーキングなどの運動に取り組み、毎週設定される目標を達成すると、さまざまな特典が獲得できます。ぜひご参加ください。

対象 市内在住または在勤の18歳以上の方

期間 10月5日(月)～11月29日(日) **定員** 300人(先着順)

申込期間 9月28日(月)10時～10月4日(日)

申込方法

市ホームページ(右上二次元コード)から

問合せ 住友生命 西条泉支部
Tel.0897-56-2695



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方 **時間** 9時30分～13時

内容 保健師と栄養士による講義と実習

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・西部保健センター



開催日	テーマ	場所
11月13日(金)	STOP! 糖尿病 食生活改善を成功させる小さな1歩	中央保健センター
11月25日(水)		西部保健センター

参加者募集「ヘルスアップ講座」

身体を動かして、毎日を健康に！



時間 各13時30分～15時 **定員** 各15人程度

持ち物 汗拭き用タオル、水分、
屋外シューズ(ウォーキングのみ)

申込方法 申込フォームまたは電話・来所

申込期間 各講座1カ月前から3日前まで
(先着順・初回者優先)

申込先 中央・西部保健センター



開催日	コース	場所
11月10日(火)	ウォーキング	総合福祉センター
11月13日(金)	筋力アップ	西部総合福祉センター



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状態に合わせた食事のアドバイス。

○中央保健センター 10月7日(木)

○西部保健センター 10月19日(月)

時間 13時30分～15時30分

申込先 中央・西部保健センター



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22日(木) 13時30分～・14時30分～

場所・申込先 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(要予約・匿名・無料)

月曜日(祝日除く) 10時～11時

○難病医療相談(要予約)

10月27日(火) 13時30分～15時30分

○骨髄バンク登録(要予約)

月曜日(祝日除く) 9時～15時

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 10月のやさい「さといも」

秋の味覚である「さといも」がおいしい季節になりました。西条の地でじっくり育ったさといもは、ほくほくの食感とやさしい甘みがたっぷりです。イモ類の中でもカリウムが豊富で塩分の排出を助けてくれるほか、独特のぬめりには水溶性食物繊維が多く含まれており、生活習慣病予防や腸活にもおすすめです。新鮮な地元産のさといもをおいしく食べて、元気に秋を過ごしましょう。

