予約をお忘れなく

集団けんしんは1月まで！

予約は▼

今年度の集団けんしんも残りわずかとなりました。予約期限は受診日の約１カ月前です。けんしん日が少なくなると予約が集中し、希望日に予約ができない場合がありますので、早めの予約がおすすめです。

けんしん日など

けんしん日	予約期限	場所
１月18日(月)	12月18日(金)	中央保健センター
１月21日(木)	12月21日(月)	西部保健センター
１月24日(日)	12月24日(木)	中央保健センター
１月30日(土)	１月４日(月)	西部保健センター

申込先　中央・西部保健センター

認知症やもの忘れなど、お困りの方はご相談ください

市立周桑病院で精神科外来の診療開始

市立周桑病院では、10月14日から精神科外来の診療を開始しました。日本認知症学会専門医が診察を行いますので、「同じことを何度も聞く」「約束を忘れることが増えた」「性格や行動の変化が気になる」のような症状が気になる方は、ご相談ください。

診療日　隔週水曜日12月９日(水)、23日(水)
※１月以降の診察日は病院にお問い合わせください
問合せ
市立周桑病院　TEL0898－64－2630
※電話予約は、平日11時～14時



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！

詳細は▼

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
１月８日(金)	筋力アップ	西部総合福祉センター
１月12日(火)	ウォーキング	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**　12月10日(木)
○**西部保健センター**　12月14日(月)
時間　９時30分～12時
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　12月22日(火)　14時～・15時～
場所・申込先　西部保健センター

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）
12月22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　TEL0897－56－1300

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）　TEL0897－55－5359
○**地域包括支援センター西条南部**（担当：飯岡・大町・神戸・加茂）　TEL0897－55－0630
○**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）　TEL0898－52－8221
○**地域包括支援センター東予**
（担当：東予地区全域）　TEL0898－66－5520
○**地域包括支援センター丹原**
（担当：丹原地区全域）　TEL0898－35－3427

栄養ワンポイント
12月のやさい「ほうれん草」

ほうれん草は、ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。水に溶けやすい栄養素をできるだけ残すためには、沸騰したお湯で30秒から１分ほどさっと茹でるのがおすすめです。茹でたほうれん草は小分けにして冷凍しておくと、電子レンジで解凍するだけで、副菜や付け合わせとして手軽に活用できます。
栄養満点で今が旬のほうれん草を、ぜひ毎日の健康づくりにお役立てください。



12月の当番病院

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

受診前に必ず各病医院かテレホンサービス（TEL0897－58－2200）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　TEL0897－52－2001
○西条市民病院　TEL0898－72－4111
○村上記念病院　TEL0897－56－2300
○済生会西条病院　TEL0897－55－5100
○市立周桑病院　TEL0898－64－2630
○西条中央病院　TEL0897－56－0300
○飯尾皮フ科泌尿器科　TEL0898－64－5577
○今井クリニック　TEL0898－68－8118
○横山病院　TEL0898－72－2121

子どもの急な病気で困ったら……
東予東部３市こ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
※12月31日(木)～１月３日(日)は９時～17時
場所　新居浜市一宮町１丁目13－52
電話番号　TEL0897－32－5658

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）TEL0120－79－7119
※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　TEL089－913－2777
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！