

医療現場の負担を軽減 思いやりのある受診を!
 休日当番医や急患医療センターは、市内医療機関の協力の下で運営されています。**急を要するときに診療時間を守って利用しましょう。**
まずは救急電話相談# 7119へ!

休日当番医

診療時間 9:00~12:00
 14:00~17:00
 ※受付時間は医療機関ごとに異なります

	東部	西部
6/14 (日)	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
6/21 (日)	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
6/28 (日)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
7/ 5 (日)	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)

※都合により変更される場合があります
 ※当月11日から翌月10日までの予定を掲載しています

急病などで困ったときは...

- えひめ救急電話相談 # 7119**
 (ダイヤル回線・IP電話) 089-909-9935
 医師や看護師が症状を把握し緊急性を判断します。
- 子ども医療電話相談 # 8000**
 (ダイヤル回線・IP電話) 089-913-2777
 医師や看護師が家庭での応急処置の方法などをアドバイスします。
- テレガイド 23-5990** ※自動音声
 休日当番医や夜間救急医をお伝えします。
- 病院案内 28-9119** ※消防署
 休日や夜間などに受診できる病院をお伝えします。
- 急患医療センター (内科・小児科) 56-1913**
 診療時間 月~土曜日 19:30~22:30 妻鳥町1501-1
 ※日曜日は休診
- こども急患センター (小児科) 0897-32-5658**
 診療時間 月~土曜日 21:00~翌6:00 新居浜市一宮町 1-13-52
 日曜・祝日 18:00~21:00

6月は食育月間

column

「食べる力」「生きる力」を育む 食育

食べることは、健康な心と身体を育むことにつながります。「食」について考えてみましょう。

- みんなで食べよう
- 産地を応援しよう
- バランスよく食べよう
- よく噛んで食べよう

認知症・もの忘れの相談は オレンジの窓口

長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

認知症の方や家族の語り合いの場
本人ミーティング
 6/22 (月) 10:00~11:30
 市役所市民交流棟 2階
 「希望ある認知症観で本人起点のまちづくり」が合言葉。やってみたいことにチャレンジ。
 募 6/19 (金) まで

詳しくはこちら

気軽にできる!
もの忘れチェック体験
 タッチパネルで約5分。
 認知機能の状態を簡単にチェックできます。
 早めの気づきが認知症予防の第一歩。
 来所、訪問、出前講座などで体験できます。

詳しくはこちら



認知症の本人や家族、地域の方、お気軽にご参加ください
 ※当月11日から翌月10日までの予定を掲載しています

- カフェきんせい** 090-7706-1149 (宗次)
- 6/17 (水) 10:00~12:00 金生公民館
- みしまスマイルカフェ** 090-5149-4235 (河村)
- 6/12 (金) 13:30~15:30 市役所市民交流棟
- こころの癒し喫茶** 22-4967 (鎌田)
- 6/14 (日) 13:00~15:00 中曽根町 2207-1
- 7/ 9 (木) 14:00~16:00 中曽根町 391-2
- オレンジカフェほほえみ** 090-3787-4540 (松木)
- 6/22 (月) 13:30~15:30 寒川町 2916
- あまなつカフェ** 25-3625 (戸田)
- 6/15 (月) 10:00~12:00 豊岡公民館
- あいあい北野** 74-4527 (近藤)
- 6/11 (木) 10:00~12:00 土居町北野 1834-2
- 7/ 9 (木)

あなたは熱中症になりやすいタイプ?

該当数が多いほど注意が必要です

- 夏バテしやすい
- 肥満気味である
- あまり水分を摂らない
- 暑さ対策をしない
- 高血圧や心臓病などの病気がある
- 朝食を食べない
- 汗をかきにくい
- 運動をしない



重症	中等症	軽症
けいれん 意識障害 高体温	頭痛、嘔吐 倦怠感 判断力低下	めまい 筋肉痛 こむら返り
対処方法 ● 医療機関を受診する		対処方法 ● 体を冷やす ● 水分と塩分を補給する

自力で水が飲めない、応答がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう

- 質のよい睡眠をとる**
 エアコンや通気性、吸水性の良い寝具を使いましょう。
- 栄養を摂る**
 炭水化物やタンパク質、ビタミンを積極的に摂取しましょう。
- エアコンを使う**
 我慢せず適切な温度、湿度を保ちましょう。
- こまめに水分を摂る**
 汗をかいたら塩分を含むスポーツ飲料を飲みましょう。

ポイント
 のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症特別警戒アラート 運用中 10月21日(水)まで

広い範囲で過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に発表されます。発表時は外出を控えましょう。

暑さをしのげる場所「クーリングシェルター」を公共施設に設置しています

問 生活環境課 28-6145

知っ得! ゼミ 受講生募集

歯とお口の健康づくり
 6/24 (水) 13:30~15:00
 保健センター
 講師 武村公太 歯科医師 (武村歯科医院)
 定 50人 募 受付中

がん患者と家族の会「顔晴れサロン」 がん患者さんへの緩和ケア

6/18 (木) 14:00~16:00
 四国中央病院 メンタルヘルスセンター
 講師 武知浩和 医師 (緩和ケア外科部長)
 問 四国中央病院 58-3515

個別検診を受診しましょう

- 子宮頸がん検診** 2年に1回
 対 20歳以上の女性
 円 1700円
 - 歯周病検診**
 対 20歳~74歳の方
 円 無料
 - 乳がん検診 (マンモグラフィ)** 2年に1回
 対 40歳以上の女性
 円 3500円
- 2次元コードからお申し込みください

後期高齢者 歯科口腔健康診査

いつまでも食事や会話を楽めるよう、歯や口の健康を維持しましょう。

対 県後期高齢者医療の被保険者 ※条件あり
 受診期限 令和9年2/28 (日)

受診希望の方は、県後期高齢者医療広域連合または国保医療課にお電話ください。クーポン券を送付しますので、届いたら歯科医院に予約してください。
 ※無料健診は1回のみ。治療は有料
 問 県後期高齢者医療広域連合 089-911-7739 / 国保医療課 28-6020