



Health Guide

その夏バテ、本当に大丈夫？ 暑さに潜む夏の病気

問い合わせ先
保健推進課
28・6054

夏は暑さで体調を崩しやすい時期です。ただの夏バテだと思っけていても、実は別の病

気が隠れていることがあります。夏に注意したい病気とその予防方法を紹介します。

室内でも油断禁物

熱中症

暑さで体温の調整がうまくできなくなり、体内に熱がこもること起こります。

主な症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足のつり
- ・激しい頭痛 など



脱水が招く血管のトラブル

脳梗塞

大量の汗で体内の水分が不足すると、血流が悪くなり脳梗塞のリスクが高まります。

主な症状

- ・顔かゆがむ
- ・急なふらつき
- ・片方の手足のしびれ
- ・ろれつが回らない など



夏の食中毒に注意

感染性胃腸炎

細菌が増えた食べ物を口にするなどで、胃腸炎を引き起こすことがあります。

主な症状

- ・激しい腹痛
- ・下痢
- ・発熱
- ・脱水 など



予防方法

- こまめに水分や塩分を補給する
- エアコンを使う
- こまめに手洗いをする
- 食品を十分に加熱するなど

体調の異変を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

あなたの学びを地域の元気に 健康づくりサポーター養成講座

¥0 FREE 要申込

8/27 (木) ~ 令和9年2/12 (金)
13:30~15:00 ※全6回の講座です

保健センター

健康づくりに関する知識や技術を学び、地域に広めていく健康リーダーになりませんか。

※全6回中4回以上の参加でサポーター登録ができます

定 50人

※応募者多数の場合は責任抽選

募 8/25 (火) まで

持 筆記用具、飲み物、タオル (必要時)

問 保健推進課 28-6054



詳しくはこちら▼



一緒に健康づくりしませんか？ 知っ得！ゼミ

¥0 FREE 要申込

7/29 (水) 13:30~15:00
保健センター

椅子に座ってできるヨガで、心と身体、呼吸のバランスを整えよう！

講 櫻井裕美 (エリエールスポーツクラブ)

定 50人 ※応募者多数の場合は責任抽選

募 7/27 (月) まで

問 保健推進課 28-6054



詳しくはこちら▼



変化に気付き、支援につなげる ゲートキーパー養成研修

¥0 FREE 要申込

8/6 (木) 13:30~15:30
保健センター

周囲の気付きと温かな言葉で、守れる命があります。あなたもゲートキーパーになりませんか。

講 船戸智寿子 (臨床心理士)

対 市内在住

定 先着 10人程度

募 7/13 (月) ~ 7/31 (金)

問 保健推進課 28-6054



申し込みはこちら▼



相談と測定で健康チェック からだところの健康相談

¥0 FREE 要申込

7/14 (火) 9:00~11:00
保健センター

自身や家族の健康相談のほか、血圧、体脂肪、血管年齢などを測定できます。

対 市内在住

問 保健推進課 28-6054



詳しくはこちら▼



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
7/12 日	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
7/19 日	福田医院 23-2188 (下柏町)	こんどうファミリークリニック 72-6700 (土居町津根)
7/20 月祝	やべ内科クリニック 23-5018 (三島宮川)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
7/26 日	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
8/ 2 日	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
8/ 9 日	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	西岡病院 24-5511 (三島金子)

※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対処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
※日曜・祝日は休診

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
日曜・祝日 18:00～21:00

**夏休みを利用して
予防接種を受けましょう**



予防接種は、接種年齢や接種期間が決まっています。母子健康手帳を確認し、接種していない予防接種があれば、かかりつけの医療機関などで接種しましょう。

☎ 医療対策課 28-6209

はちまるにいまる
**8020 達成者を表彰！
元気歯つつコンクール**

応募者募集

満 80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある方を県と県歯科医師会が表彰します。

☑ 過去に受賞歴がなく、病院で口腔診査(無料)を受診できる方

📅 8/14 (金) まで

☎ 四国中央保健所 23-3360



7月28日は世界肝炎デー

**早期発見・治療のために
肝炎ウイルス検診を受けましょう**

肝炎ウイルスに感染すると、気付かないうちに進行し、肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。早めの発見と治療のために、検診を受けましょう。

☎ 四国中央保健所 23-3360
保健推進課 28-6054



7～8月は愛の血液助け合い運動月間

**血液を必要な人へ届けよう
献血は命を救うボランティア**

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。必要な人へ血液を届けるためには、継続的な献血が必要です。献血車を見かけたら、献血にご協力をお願いします。

☎ 県赤十字血液センター 089-973-0700
四国中央保健所 23-3360



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



詳しくは
こちらへ



はくの森カフェ	☎090-8698-0131 (井川)
7/26 (日) 9:30～11:30	村松町 781-1
みしまマイルカフェ	☎090-5149-4235 (河村)
8/ 7 (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)
8/ 9 (日) 13:00～15:00	中曽根町 2207-1
あまなつカフェ	☎25-3625 (戸田)
8/10 (月) 10:00～12:00	豊岡公民館
やまじ風喫茶	☎090-7577-7253 (猪川)
7/16 (木) 13:30～15:30	土居町上野乙 156-2

認知症への理解を深める 映画上映会「オレンジ・ランプ」

8/2 (日) 13:30～15:30
しこちゅ～ホール 小ホール



若年性認知症と診断された丹野智文さん^{ともふみ}の実話をもとにした、夫婦の希望と再生の物語。人生をより良く生きるヒントがここにある。

定 100 人 ※応募者多数の場合は責任抽選
募 7/31 (金) まで
問 長寿支援課
地域包括支援センター 28-6147



※サロンなどでの上映も可能です。
ご希望の方はご相談ください

認知症の方や家族の語り合いの場 本人ミーティング

詳しくは
こちら▼



7/22 (水) 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 7/17 (金) まで

認知症専門医に話しませんか もの忘れ相談

詳しくは
こちら▼



7/22 (水) 13:30～14:30
土居窓口センター



もの忘れについて気になることはありませんか。
1 人で抱え込まず、まずはお相談ください。

講 森野日出緒 医師 (松風病院)

定 2 人 (1 人 30 分程度) ※応募者多数の場合は責任抽選
募 7/15 (水) まで

気軽にできる！ もの忘れチェック体験

詳しくは
こちら▼



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。



本当に知ってる？認知症 認知症サポーター養成講座

7/24 (金) 13:30～15:00
市役所市民交流棟 2 階



認知症について正しく理解し、みんなで支え合う
地域づくりにつなげませんか。

対 市内在住・在勤

定 30 人 ※応募者多数の場合は責任抽選

募 7/17 (金) まで

問 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

