

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方は自己負担金1,000円で受けられます。
※原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、**同時に接種できません**。新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます

- **接種期間** 10/15 (金) ~ 12/31 (金) ※休診日除く
- **対象** 接種日に満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方
- **接種回数** 1回
- **申し込み先** 市と委託契約している医療機関
※医療機関については、かかりつけ医にご確認いただくか、お問い合わせください
※県外での接種を希望される場合は、事前に申請が必要ですので、お問い合わせください
- **持参品** 医療保険証、身体障害者手帳など
- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

♪「健康づくりサポーター養成講座」&「知っ得！ゼミ」合同開催！（予約制・無料）

健康づくりのための、お得な情報をお届けします。
(健康づくりサポーター養成講座第3回目、知っ得！ゼミ第3回目との合同開催となります)

- **とき** 10/14 (木) 13:30 ~ 14:40
- **内容** コロナ禍で心の健康を保つ秘訣とは？
- **定員** 30 ~ 40名程度
- **持参品** 筆記用具など
- **講師** 枝廣篤昌さん (豊岡台病院)
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

♪からだところの健康相談（予約制・無料）

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや、相談したいことはありませんか？

- **とき** 10/20 (水)、11/17 (水) 9:00 ~ 11:00
- **内容** 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定など
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

♪男性のための料理教室（予約制）

「料理男子」を目指し、料理のレパートリーを増やしませんか。

- **とき** 11/24 (水) 9:30 ~ 13:00
- **内容** 生活習慣病予防の話と調理実習
- **定員** 30名
- **持参品** 米0.5合 (70g)、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル
- **参加費** 1人500円
- **申込期限** 10/29 (金) まで
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、保健センターで実施している健診・教室・相談が中止・延期になる場合があります。市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

乳幼児健診

～子どもの健やかな発育のために～

保健センターでは、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診を行っています。お子様の成長・発達を確認するための大切な健診ですので、対象月になりましたら母子健康手帳と問診票をご持参のうえ、忘れずお越しください。

日程や注意事項など詳しくは、ホームページをご覧ください。

- **問い合わせ先**
保健センター 28-6054



♪育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
10/25 (月) 13:30 ~ 15:00	保健センター
11/15 (月) 10:00 ~ 11:30	土居こども館
11/22 (月) 13:30 ~ 15:00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします
※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っていますのでお気軽にご相談ください

- **問い合わせ先** 保健センター 28-6054

♪離乳食セミナー（予約制・無料）

簡単、便利、すばやくできる！基本を学びましょう。

- **とき** 10/22 (金) 9:30 ~ 11:30
- **内容** 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習
- **対象** 生後5~6か月のお子さんの保護者
※お子さん連れの場合は、おんぶひもをご持参ください
- **定員** 10名程度
- **持参品** 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- **申込期限** 10/18 (月) まで
- **ところ・申し込み先** 保健センター 28-6054

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

医薬品は病気やけがを治すために役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なうおそれがあります。

「健康サポート薬局」では、「かかりつけ薬局」によるお薬に関する相談に加え、健康食品や食事・栄養摂取に関すること、介護用品などに関する相談にも対応しています。

安心してお薬を使用するために、いつでも気軽に相談できる薬局を見つけましょう！

■問い合わせ先 県薬務衛生課 089-912-2391
(一社) 県薬剤師会 089-941-4165

あなたを待っている人がいます 骨髄バンクに登録を！

10月は骨髄バンク推進月間です。骨髄バンクには、約53万人の方がドナー登録をしています。それでも移植を希望する患者さんのうち、実際に移植を受けられるのは約6割程度です。ドナー登録がまだまだ必要です。この秋、「命のボランティア」にご協力をお願いします。

■問い合わせ先 県薬務衛生課 089-912-2391
西条保健所 0897-56-1300

ご寄付をいただきました

大塚裕貴さん (三島地区)
アルコールジェル 24本 ありがとうございます！

休日当番医 診療時間 9:00～18:00 ※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
10/3	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)
10/10	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
10/17	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
10/24	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
10/31	松岡整形外科 58-5455 (川之江町)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
11/3	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
11/7	福田医院 23-2188 (下柏町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
11/14	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	豊岡台病院 25-0088 (豊岡町)

♪ウォーキングイベント「みんなで歩活」

健康アプリ「kencom」で楽しめるウォーキングイベントを開催します！

■エントリー 10/1 (金) 14:00～10/27 (水) 23:59

■イベント 11/1 (月) 0:00～11/30 (火) 23:59

■対象 国民健康保険加入の20～74歳の方

■備考 エントリー者やランキング上位者には、Amazonギフト券などと交換できるポイントをプレゼント！アプリの登録方法など、詳細は
県ホームページをご覧ください。



■問い合わせ先 国保医療課 28-6020

10月は「がん検診受診率50%達成」に向けた 集中キャンペーン月間です

がん検診受診率の向上を図るため、国民一人ひとりが検診の必要性を認識し、検診を受診しましょう。

10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器移植は、病気などで臓器の機能が著しく低下したり、機能を失ったりするなど重い障がいのある方にとっての根本的治療法の一つです。そしてそれは、善意による臓器提供により、初めて成り立つ医療です。

「臓器提供意思表示カード」の普及に取り組む県では、県内各地でキャンペーンを実施します。

この機会に臓器提供意思表示カードを入手し、必要事項を記入のうえ、所持しましょう。

■問い合わせ先 県医療対策課 089-912-2384

急病などで困った時は！

○テレガイド (休日・夜間救急当番医など) 23-5990

消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

○病院案内

28-9119

消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

○小児救急医療電話相談

089-913-2777 または #8000(携帯・プッシュ回線)
医師や看護師などが家庭での応急対処の方法や医療機関受診について教えてください。

◎急患医療センター (内科・小児科)

56-1913 妻鳥町1501-1 (妻鳥小学校西側)

【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30
(日曜日・祝日は休診)

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

お願い

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。