

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・ブッシュ回線)

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・12/30～1/3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

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
1/1	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根町）	西岡病院 24-5511（三島金子）
1/2	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	三島外科胃腸クリニック 24-3111（中之庄町）
1/3	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	相引医院 74-3127（土居町入野）
1/9	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（豊岡町長田）
1/10	井上整形外科医院 24-2171（三島中央）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
1/16	福田医院 23-2188（下柏町）	ふく整形外科 74-0029（土居町中村）
1/23	芝野医院 56-4811（妻鳥町）	青野医院 74-7470（土居町津根）
1/30	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）
2/6	松岡整形外科 58-5455（川之江町）	中央クリニック 23-7808（三島中央）
2/11	福田医院 23-2188（下柏町）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄町）

休日や夜間の救急外来は、翌日かかりつけの医療機関を受診していただくまでの一時的な応急処置などを行うためのものです。すべての診療科に応じた専門治療に対応できるものではなく、症状によっては他の医療機関もしくは高次医療機関をご紹介させていただくこともあります。

※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話にてご相談ください



健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



【期間延長】1月31日まで！ 高齢者インフルエンザ予防接種

自己負担金が1,000円で接種できる期間は令和3年12月31日まででしたが、ワクチンの供給が全国的に遅れているため、今年度に限り助成対象期間を1月31日（月）まで延長します。ワクチンの供給状況などの影響で今年度の接種を終了している医療機関もありますので接種を希望する場合は、事前に医療機関へ確認・予約をお願いします。

■対象 市民の方で65歳以上の方、60歳～64歳で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある方
※1月1日以降に65歳になる方は、今年度の対象になりません

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

高血圧ゼロのしこちゅ～まちづくりプロジェクト

減塩レシピ 鶏むね肉のレモン焼き

高血圧は食事が要！血圧を下げるレシピをご紹介します。高血圧でない方も減塩レシピにぜひ挑戦してみてください♪

《材料》4人分

- 鶏むね肉 300g
- レモン汁 大さじ6
- 無塩バター 大さじ2
- 薄力粉 適量
- 塩こしょう 少々
- レタス 4枚
- ミニトマト 4個



完成♪

《作り方》

- ①鶏むね肉はそぎ切りする。
- ②鶏むね肉をバットに並べ、レモン汁をかける。5分程度置き、鶏むね肉を裏返して再度、5分程度置く。
- ③バットから鶏むね肉を取り出し、両面に塩こしょうをかける。
- ④両面に薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、鶏むね肉を並べ焼く。焼き色が付いたら裏返して焼く。
- ⑥焼きあがったらレタス、ミニトマト、⑤を器に盛る。

（1人分）

エネルギー 284kcal 塩分 0.3g



♪ 育児相談・妊婦相談（無料）

日時	場所
1/17 (月) 10:00 ~ 11:30	土居こども館
1/24 (月) 13:30 ~ 15:00	保健センター
2/21 (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
 行っており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

♪ からだとこころの健康相談 （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 1/19 (水)、2/9 (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

♪ 「知っ得！ゼミ」受講生大募集！ （予約制・無料）

健康に関する知って得する情報をお伝えします！

■ とき 1/14 (金) 13:30 ~ 14:30

※今年度最終回です

■ 内容 知らなかった！～質の良い睡眠とは～

■ 定員 30名程度

■ 講師 岡 靖哲さん（愛媛大学医学部附属病院・睡眠
 医療センター長）

■ ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

個別検診のご案内

「個別検診」をお申し込みの方で、まだ受診され
 していない方は、受診期間が2月末までとなっています。
 早めに受診しましょう！

新規申し込みも受け付けています。

検診項目	対象者 (令和4年3月31日現在の年齢)	自己負担金
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,700円
乳がん (マンモ) 検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	3,500円
歯周病検診	20～65歳の方 (歯周疾患の治療 中でない方)	無料

■ 受診場所 市内の指定医療機関

※新規の方は、事前に申し込みが必要ですので、お
 問い合わせください

■ 受診期間 2/28 (月) まで

■ 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、市ホームページを
 ご覧ください。

■ 問い合わせ先

保健センター 28-6054



♪ 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 1/21 (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

■ 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 1/17 (月) まで

■ ところ・申し込み先 保健センター 28-6054



♪ ママパパ学級（予約制・無料）

妊娠・出産・育児について学べる教室です。

■ 対象 市内在住の初妊婦さんとそのご主人

■ 持参品 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

■ ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

※当日は15分前から受付開始。時間厳守でお願いします
 ※定員となりしだい、締め切りとさせていただきます

沐浴編

■ とき 1/23 (日) 9:15 ~ 12:00

■ 内容 妊娠中の歯の健康、パパの妊婦体験、
 赤ちゃん人形をお風呂に入れよう（沐浴実習）

■ 定員 20名

■ 対象 3月～6月頃出産予定者

■ 申込期限 1/14 (金) まで

栄養・運動編

■ とき 2/15 (火) 13:30 ~ 16:00

■ 内容 妊娠中・授乳中の食事、運動について
 赤ちゃんの抱き方、授乳方法を学ぼう

※運動できる服装（ズボン）でお越しください

■ 定員 10名

■ 対象 4月～6月頃出産予定者

■ 申込期限 2/8 (火) まで