

# Health Guide

## 流行前に接種を！ 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、12/31（土）までです。ワクチンの在庫状況や予約方法、接種制限などは医療機関によって異なる場合があります。事前に医療機関へご確認ください。

対象  
・接種日に65歳以上の方  
・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

接種場所 県内の協力医療機関

※県外接種を希望の方は、事前申請が必要。

医療対策課までお問い合わせください

持参品 健康保険証、身体障害者手帳など



問い合わせ 医療対策課 28-6209

## 麻しん（はしか）風しん 混合予防接種（無料）

麻しん（はしか）風しん定期予防接種は、効果を高めるために2回接種する必要があります。

- ▶第1期 対象 1歳児  
接種期限 2歳の誕生日前日まで
- ▶第2期 対象 H28.4.2~H29.4.1生まれ  
接種期限 3/31（金）まで

※接種期限を過ぎると、全額自己負担

接種場所 委託医療機関

※県外接種を希望の方は、事前申請が必要。

医療対策課までお問い合わせください

持参品 予診票、接種券、母子健康手帳

問い合わせ 医療対策課 28-6209

**乳幼児健診（無料）**  
健診対象者には個別に案内文をお送りします。

**離乳食セミナー（予約制・無料）**  
1/20（金）9:30~  
申込期限 1/13（金）まで

**からだところの健康相談（予約制・無料）**  
12/13（火）9:00~11:00  
1/10（火）9:00~11:00

**育児・妊婦相談（無料）**  
12/20（火）13:30~15:00

場所・予約・問い合わせ 保健センター 28-6054

## 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

|             | 東部                          | 西部                       |
|-------------|-----------------------------|--------------------------|
| 12/4（日）     | 岸田メディカルクリニック 56-0188（妻鳥町）   | 松風病院 74-2001（土居町入野）      |
| 12/11（日）    | 川関高橋医院 56-2022（金生町下分）       | 恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）      |
| 12/18（日）    | 宮崎内科 59-5000（妻鳥町）           | 西岡病院 24-5511（三島金子）       |
| 12/25（日）    | 福田医院 23-2188（下柏町）           | 青野医院 74-7470（土居町津根）      |
| 12/30（金・年末） | 芝医院 56-4811（妻鳥町）            | 中央クリニック 23-7808（三島中央）    |
| 12/31（土・年末） | やべ内科クリニック 23-5018（三島宮川）     | ふく整形外科 74-0029（土居町中村）    |
| 1/1（日・祝）    | 松岡整形外科医院 58-5455（川之江町）      | 鈴木医院 74-7700（土居町小林）      |
| 1/2（月・年始）   | 井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井） | みよし循環器クリニック 24-5311（寒川町） |
| 1/3（火・年始）   | 川上子どもクリニック 57-1155（金生町山田井）  | 豊岡台病院 25-0088（豊岡町長田）     |
| 1/8（日）      | 大西内科医院 56-2018（金生町下分）       | 栗整形外科病院 24-5550（中・庄町）    |

## 急病などで困ったときは

**テレガイド 23-5990**  
消防署につながります。自動音声で夜間救急の病院名と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 #8000（携帯）**  
医師や看護師などが家庭での応急処置の方法や医療機関受診について教えてください。

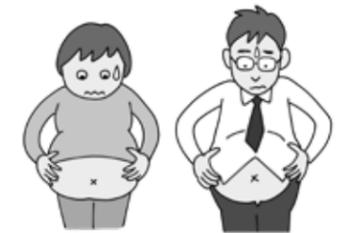
**急患医療センター（内科・小児科） 56-1913**  
妻鳥町1501-1  
（診療時間）月曜日～土曜日 19:30～22:30  
※祝日・12/30～1/3は休診

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生のご協力により実施しています  
※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があります  
※発熱などの症状がある場合は、来院前に電話でご相談ください

## クリスマス・年末年始 食生活の注意点

クリスマスや忘年会、新年会などの行事が続くこの時期は、カロリーの高い食事や飲酒が続くことで、食事や栄養バランスが崩れがちです。また、過度な食事・飲酒は体重の増加だけでなく、健康にもさまざまな影響をもたらします。

「この時期だから仕方がない」と諦めず、ちょっとした工夫をして食事を楽しみましょう。



約7割の人が  
年末年始での体重増加を  
経験しています

### ケーキの選び方で カロリーを控える

生クリームやチョコレート、パイ生地やタルト生地のケーキや、芋や栗を多く使ったケーキは、カロリーが高く注意が必要です。



！**おすすめのケーキ**  
フルーツを使ったケーキ  
シンプルなショートケーキ

### お餅は 野菜と一緒に食べる

お餅にはさまざまな食べ方があり、つい食べ過ぎてしまいます。しかし、お餅2個でお茶碗1杯分のカロリーがあります。



！**おすすめの食べ方**  
白菜などの葉物や大根、キノコなどの野菜をふんだんに入れたお雑煮

問い合わせ 保健センター 28-6054

## 個別検診は2/28まで

申し込みをされた方で、受診がまだの方は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。

- ▶子宮頸がん検診  
対象 20歳以上の女性  
自己負担金 1,700円
- ▶乳がん（マンモ）検診  
対象 40歳以上の女性（2年に1回）  
自己負担金 3,500円
- ▶歯周病検診  
対象 20～74歳の方  
（歯周疾患の治療中でない方）  
自己負担金 無料

受診場所 市内の指定医療機関  
※対象年齢は、R5.3.31現在の年齢

問い合わせ 保健センター 28-6054

## 夜間エイズ相談・検査

夜間のエイズ相談・HIV抗体検査を無料・匿名で実施します。

12/7（水）  
17:30～19:00（予約制）  
四国中央保健所  
（福祉会館2階）  
※前日までに要申込  
※検査結果は、採血の約30分後に対面でお知らせします  
※追加確認検査が必要となった場合、結果は後日対面でお知らせします



12/1は世界エイズデー  
12/1～12/7は愛媛県エイズ予防週間

問い合わせ 四国中央保健所 23-3360