

休日当番医

診療時間 (午前) 9:00～12:00
(午後) 14:00～17:00

※都合により変更する場合があります

	東部	西部
6/1	福田医院 23-2188 (下柏町)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
6/8	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	うみ・まちクリニック 24-7531 (中之庄町)
6/15	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
6/22	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
6/29	やべ内科クリニック 23-5018 (三島宮川)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
7/6	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)

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

※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・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、健康な体と心を育むことに繋がります。「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

5分でできる もの忘れチェック体験

タッチパネルを使って「心配なものの忘れ」を早期発見しましょう。

7/7 (月) 13:30～15:00

土居窓口センター

募 7/2 (水) まで

¥0
FREE 要申込

詳しくは
こちら▼



認知症の方や家族の語り合いの場 本人ミーティング

本人だから気付くことや思いをみんなで語り合います。

6/20 (金) 13:30～15:00

中之庄公民館

募 6/18 (水) まで

¥0
FREE 要申込

詳しくは
こちら▼



しこちゅ～ みんなの カフェ



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▼

カフェきんせい (金生公民館)

6/18 (水) 10:00～12:00 ☎ 090-7706-1149 (宗次)

はくの森カフェ (村松町 781-1)

6/22 (日) 13:30～15:30 ☎ 090-8698-0131 (井川)

こころの癒し喫茶 (中曽根町 391-2)

7/10 (木) 14:00～16:00 ☎ 22-4967 (鎌田)

みなみカフェ (寒川町 4154)

6/19 (木) 14:00～16:00 ☎ 29-5081 (近藤)

オレンジカフェほほえみ (寒川町 2916)

6/23 (月) 13:30～15:30 ☎ 090-3787-4540 (松木)

あまなつカフェ (豊岡公民館)

6/16 (月) 10:00～12:00 ☎ 25-3625 (戸田)

あいあい北野 (土居町北野 1834-2)

6/12 (木) 10:00～12:00 ☎ 74-4527 (近藤)

7/10 (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



子どもや高齢者
障がいのある方は
特に注意が必要です

知っ得！ゼミ 受講生募集

間 保健推進課 28-6054

¥0
FREE 要申込

知って防ごう！「熱中症」

7/1 (火) 13:30～15:00

保健センター

講 米澤星子 (株式会社大塚製薬工場)

定 50 人 募 受付中

元気の秘訣は「歯の健康」から！

7/30 (水) 13:30～15:00

保健センター

講 坂田晋也 歯科医師 (坂田歯科医院)

定 50 人 募 受付中

個別検診を 受診しましょう

間 保健推進課 28-6054

二次元コード
からお申し込み
ください

子宮頸がん検診

対 20 歳以上の女性

円 1700 円

2年に
1回

乳がん検診 (マンモグラフィ)

対 40 歳以上の女性

円 3500 円

2年に
1回

歯周病検診

対 20 歳～74 歳の方

円 無料

健康でいこや！四国中央

Health Guide



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



熱中症特別警戒アラートが
発表されたら外出を控えま
しょう (詳しくはこちら)

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。



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。



栄養を摂る

炭水化物やタンパク質、野菜を積極的に摂りましょう。



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。



予防方法



熱中症特別警戒アラート運用中

熱中症による救急搬送者数の急増で医療機関が切迫する恐れが高まったときに発表されます。発表時は外出を控え、危険な暑さから身を守りましょう。

間 生活環境課 28-6145

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。詳しくはこちら▶



本市 令和 6 年
熱中症搬送者数

146 人

4 割が住宅で発症

5 割が 65 歳以上

後期高齢者 歯科口腔健康診査

¥0
FREE 要申込

いつまでも食事や会話を楽しめるよう、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 8 年 2/28 (土)

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

間 県後期高齢者医療広域連合 089-911-7739 / 国保医療課 28-6017



がん患者と家族の会「顔晴れサロン」 望ましい医師との関係性

6/19 (木) 14:00～16:00

四国中央病院 メンタルヘルスセンター

講 武知浩和 医師

(緩和ケア外科部長)

間 四国中央病院 58-3515

¥0
FREE

申込
不要

健康づくりサポーター養成講座 みんなで楽しく！脳トレ

8/18 (月) 13:30～15:00

保健センター

講 吉岡志朗 (作業療法士)

定 50 人 募 受付中

間 保健推進課 28-6054

¥0
FREE

要申込

