

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
7/6 (日)	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)
7/13 (日)	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	こんどうファミリークリニック 72-6700 (土居町津根)
7/20 (日)	宮崎内科 59-5000 (妻島町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
7/21 (月・祝)	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
7/27 (日)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
8/3 (日)	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
8/10 (日)	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	うみ・まちクリニック 24-7531 (中之庄町)

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

※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

参加者募集

はちまるにいます

8020 達成者を表彰!

元気歯つらつコンクール

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

募集 8/15 (金) まで

問い合わせ 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

認知症専門医とお話しませんか もの忘れ相談

¥0 FREE 要申込

7/23 (水) 13:30～14:30
土居窓口センター

講師 森野日出緒 医師 (松風病院)

定 2 人 (1 人 30 分程度)

募集 7/15 (火) まで

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

¥0 FREE 要申込

7/22 (火) 10:00～11:30

保健センター 2 階

募集 7/18 (金) まで

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



こころの癒し喫茶 (中曽根町 2207-1)

8/10 (日) 13:00～15:00 ☎ 22-4967 (鎌田)

やまじ風喫茶 (土居町土居 2227-32)

7/16 (水) 13:30～15:30 ☎ 090-7577-7253 (猪川)

あいあい北野 (土居町北野 1834-2)

8/7 (木) 10:00～12:00 ☎ 74-4527 (近藤)

どこまで知ってる? 認知症

認知症サポーター養成講座

7/29 (火) 13:30～15:00

市役所市民交流棟 2 階

☑ 市内在住・在勤

定 30 人

募集 7/22 (火) まで

問い合わせ 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

¥0 FREE 要申込



子宮体がん		子宮頸がん
子宮体部	発生場所	子宮頸部
エストロゲン (ホルモン) の過剰分泌	主な原因	ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染
不正出血	症状	初期症状なし (進行すると不正出血)
肥満改善 食生活改善	予防方法	免疫力の向上 ワクチン接種

子宮頸がん 予防ワクチン

☑ 定期接種対象者

☑ 無料

詳しくは
こちら▶



個別がん検診 子宮がん検診

☑ 20 歳以上の女性

☑ 1700 円

申し込みは
こちら▶



受けよう! 予防接種・定期検診

予防接種で感染を防ぎ、定期的な検診で早期発見
することが大切です。

バランスのよい食事を摂る

野菜や果物に含まれる抗酸化物質
は、細胞の健康を維持し、がんのリス
クを低下させる効果があります。

緑黄色野菜や
ベリー類がおススメ!



体を動かす

適度な運動は、肥満を予防できるだ
けでなく、血液の循環を促進し、免
疫力を向上させます。

過剰な運動は逆効果!
まずは日常生活で
体を動かそう!



生活習慣を見直そう

食事や運動などの生活習慣を見直すことで、子宮
がんのリスクを低下させることができます。

早期発見、早期治療で
90%以上が完治する

子宮がん

問い合わせ先
保健推進課
28-6054

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。

問い合わせ 医療対策課 28-6209

からだところの健康相談

7/15 (火) 9:00～11:00

保健センター

☑ 健康相談、血管年齢測定、

体脂肪測定、血圧測定 など

☑ 市内在住

問い合わせ 保健推進課 28-6054

¥0 FREE 要申込

詳しくは
こちら▶



熱中症に注意!

- ・適切にエアコンを使う
- ・こまめに水分・塩分を補給する
- ・規則正しい生活を心掛ける

問い合わせ 保健推進課 28-6054

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▼



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

8/7 (木)・10/30 (木) 13:30～15:30

保健センター ※両日も同一内容

講師 船戸智寿子 (臨床心理士)

☑ 市内在住 ☑ 各 10 人

募集 7/11 (金)～10/23 (木) 問い合わせ 保健推進課 28-6054

申し込み
フォームは
こちら▶

