

医療現場の負担を軽減 思いやりのある受診を！

休日当番医や急患医療センターは、市内医療機関の協力の下で運営されています。**急を要するときに診療時間を守って利用**しましょう。

まずは救急電話相談# 7119 へ！

	東部	西部
8/11 月 祝	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	三島クリニック 24-3111 (中之庄町)
8/17 日	福田医院 23-2188 (下柏町)	あんどろ整形外科 74-1715 (土居町小林)
8/24 日	芝医院 56-4811 (妻鳥町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
8/31 日	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	相引医院 74-3127 (土居町入野)
9/ 7 日	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)

※都合により変更する場合があります

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 妻鳥町1501-1
※祝日は休診

8/15 (金)・8/16 (土) は休診します

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 新居浜市一宮町 1-13-52
日・祝日 18:00～21:00

今からできる！何歳からでも認知症予防と改善策

8/15 (金) 19:00～20:30
しこちゅ～ホール 小ホール
講師 篠浦伸樹 医学博士・(一社) 篠浦塾 代表理事
定 150 人
問 法皇青年会議所 22-4105 (井川) 詳しくはこちら▶

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
8/18 (月) 13:30～15:00
川之江ふれあい交流センター
募 8/13 (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
8/22 (金) 10:00～11:30
紙のまち資料館
募 8/20 (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

カフェきんせい (金生公民館)
8/20 (水) 10:00～12:00 090-7706-1149 (宗次)

はくの森カフェ (上柏町 202-1)
8/24 (日) 9:30～11:30 090-8698-0131 (井川)

オレンジカフェほほえみ (寒川町 2916)
8/25 (月) 13:30～15:30 090-3787-4540 (松木)

みなみカフェ (寒川町 4154)
8/21 (木) 14:00～16:00 29-5081 (本山)

あまなつかフェ (豊岡公民館)
8/18 (月) 10:00～12:00 25-3625 (戸田)

高橋弘子さん (えひめ認知症希望大使・本市在住) 出演 認知症希望大使フォーラム

8/28 (木) 13:30～15:30 申し込みはこちら▶
しこちゅ～ホール 小ホール
サンポート高松で開催されるフォーラムを生中継！
定 200 人 8/25 (月) まで
問 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

該当数が多い人は要注意！生活習慣病 チェックリスト

- ☐ おなかいっぱい食べる
- ☐ 味の濃い食べ物やインスタント食品が好き
- ☐ 夜遅くに食事を取る
- ☐ 運動をしない
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ たばこを吸う

メタボに着目した健康診断 特定健診を受けよう！
対 40～74歳の方
受診方法など、詳しくは加入している健康保険組合などにお問い合わせください。
国民健康保険加入者の方はこちら▶

健康でいこや！四国中央 Health Guide

生活習慣病

生活習慣病は、加齢や遺伝に加えて、偏った食事や運動不足、飲酒や喫煙などの健康的ではない生活習慣が原因で発症する病気の総称です。

代表的な生活習慣病

- 脂質異常症
- 糖尿病
- 肥満症
- 高血圧症

これらの病気を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気になります。

【動脈硬化が進んだ血管】 【健康な血管】

見直そう！日々の習慣

健康的な習慣の積み重ねが生活習慣病の予防につながります。

- 運動習慣**
 - ・軽い運動や筋力トレーニングなど体を動かす機会を増やす
- 食習慣**
 - ・1日3食 バランスのよい食事
 - ・薄めの味付け
 - ・野菜を多めに摂取
- 生活習慣**
 - ・適度な飲酒、禁煙
 - ・質の良い睡眠
 - ・規則正しい生活リズム
 - ・ストレスの発散

年に1度は健診を受け、自分の体をチェックしましょう

元気の「見える化」で介護予防 お元気度測定会

9/11 (木) ① 13:30～14:00 ② 14:00～14:30 ③ 14:30～15:00
¥0 FREE 要申込
申し込みはこちら▶

ユーホール
対 体組成・運動機能測定 など 対 市内在住の 65 歳以上
定 各 10 人 8/9 (火) まで
問 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

不規則な食生活を改善 働き世代の料理教室

9/12 (金) 18:00～20:00
保健センター
定 25 人 500 円
募 9/5 (金) まで
対 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
問 保健推進課 28-6054 申し込みはこちら▶

がん患者と家族の会 顔晴れサロン

8/28 (木) 14:00～16:00
四国中央病院 メンタルヘルスセンター
14:00～「笑いヨガ」
講師 鈴木孝子 (認定笑いヨガティーチャー)
15:00～ 茶話会
問 四国中央病院 58-3515

からだところの健康相談

8/12 (火) 9:00～11:00
保健センター
対 健康相談、体脂肪測定、血圧測定 など
対 市内在住
問 保健推進課 28-6054 詳しくはこちら▶

8月は愛の血液助け合い運動月間

献血は命を救うボランティア
夏は献血者が減り、輸血用の血液が不足しがちです。献血車を見かけたら、献血にご協力をお願いします。
問 四国中央保健所 23-3360

8月は食品衛生月間

食中毒予防の三原則を守ろう！

- 1 つけない……手洗い・調理器具の使い分け
- 2 ふやさない…適切な温度管理
- 3 やっつける…加熱・消毒

問 四国中央保健所 23-3360