

Health Guide

PROJECT

本市では、平成28年度から健康寿命延伸を目指す3課合同予防推進プロジェクトを行っています。ぜひご参加ください。

※詳しくは、2次元コードからご覧ください

保健推進課 28-6054

各種検診、健康教室、健康相談 など



長寿支援課 28-6147

貯筋体操、お元気度測定会、もの忘れ相談 など



国保医療課 28-6020

特定健診、後期高齢者健診、後期高齢者歯科口腔健診 など



生活習慣病とフレイル

次の2つを予防することで、健康寿命を延ばすことができますと言われてしています。

生活習慣病

高血圧や高血糖、脂質異常や肥満などが原因の生活習慣病は、心筋梗塞や脳卒中などの病気になるリスクを高めます。



フレイル

加齢で気力や体力が落ち、要介護状態になる前の段階をフレイルと言い、早期の予防や対策が重要です。



健康寿命を延ばすポイント

ちょっとした心掛けで延ばすことができます。

40歳代から始めよう！

運動

- ・毎日30分ウォーキングする
- ・階段を使う



食事

- ・肉や魚、野菜をバランスよく食べる
- ・塩分を控える



つながり

- ・地域の集まりなどに参加する
- ・あいさつをする

健診

- ・定期的に健診を受ける
- ・家庭でも血圧を測る



心身ともに自立し、介護を必要とせず日常生活を送れる期間のことを健康寿命と言います。平均寿命との差は、支援や介助

を必要とする生活期間とされ、日本人は男性で約9年、女性では約12年の開きがあると言われています。

延ばそう！健康寿命

未来のために
今日からできることを
始めませんか？



元気を「見える化」お元気度測定会

10/17 (金) 13:30~
市役所市民交流棟 2階
募 10/15 (水) まで



11/11 (火) 13:30~
川之江ふれあい交流センター 1階
募 11/7 (金) まで

体組成や運動機能などを測定します。
※1回30分の測定会を各日3回します

市内在住の65歳以上 各回10人
長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

みんなで歩活 参加者募集



健康アプリ「kencom」で歩数を競おう！

エントリー期間 10/1 (水) ~ 10/30 (木)

イベント期間

10/31 (金) ~ 11/30 (日)

保健推進課 28-6054

詳しくはこちら▶



ペイハラ 不当な要求

- ・受診の順番を優先するように要求する
- ・治療費の未払い、不当な補償の要求

ペイハラ 暴力・暴言・誹謗中傷

- ・殴る、蹴る、物を投げる、大声を出す
- ・反社会的勢力とのつながりをちらつかせる
- ・SNSなどに誹謗中傷する内容を書き込む

ペイハラ セクハラ・精神的な攻撃

- ・診療とは無関係なボディータッチをする
- ・長時間の居座りや長電話をする

ペイハラは、医療従事者の疲弊や診療環境の悪化につながります。地域医療を守るために、思いやりのある受診をしましょう。

医療対策課 28-6157



ペイシエントハラスメント

医療従事者が、患者やその家族から受ける

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！

休日当番医

診療時間 (午前) 9:00～12:00
(午後) 14:00～17:00
※受付時間は医療機関ごとに異なります

	東部	西部
10/12 日	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
10/13 月祝	福田医院 23-2188 (下柏町)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
10/19 日	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
10/26 日	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
11/ 2 日	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
11/ 3 月祝	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
11/ 9 日	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)

※都合により変更される場合があります

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
※祝日は休診
妻島町1501-1

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
新居浜市一宮町 1-13-52

10月は骨髄バンク推進月間

命のボランティア
骨髄バンクにご協力を

移植を待つ人の約半数しか手術を受けられていません。より多くの命を救うために、骨髄バンクへの登録をお願いします。

☎ 県東予地方局 西条保健所 0897-56-1300



10月は臓器移植普及推進月間

"いのちへの優しさとおもいやり"
**臓器提供意思表示カードを
持ちましょう**

あなたの意思で助かる命があります。意思表示にご協力ください。
☎ 県医療対策課 089-912-2447



けんこう
健口になろう！お口の健康教室

10/29 (水) 13:30～15:00

市役所市民交流棟 2階

¥0
FREE 要申込

歯科医師などから、健口の秘訣を学びます。

対 市内在住の65歳以上

募 10/27 (月) まで

申し込みは
こちら▶



☎ 長寿支援課

地域包括支援センター 28-6147

がん患者と家族の会 顔晴れサロン

10/16 (木) 14:00～16:00

四国中央病院 メンタルヘルスセンター

¥0
FREE

ワクチンとリハビリについてお話しします。

☎ 薬剤師、理学療法士

☎ 四国中央病院 58-3515

市民公開講座 知ってほしい「がんのお話」

10/17 (金) 15:00～16:00

四国中央病院 3階講堂

¥0
FREE

☎ 武知浩和 医師 (四国中央病院 乳腺・内分泌外科部長)

☎ 四国中央病院 58-3515

10月は「がん検診受診率 60%達成」集中キャンペーン月間

早期発見・早期治療

がん検診を受けましょう

がんは早期の発見・治療が大切です。

定期的ながん検診を受けましょう。

☎ 保健推進課 28-6054

集団健診は
こちら▼



10月はピンクリボン月間

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、早期に発見・治療できれば治りやすいがんです。

乳がんの早期発見の重要性を伝える世界共通のシンボルマーク▶



乳がん・子宮がんの
個別検診はこちら▼



10/17～10/23は薬と健康の週間

間違った使用で、健康を損なうことも…
薬は正しく使いましょう

服用方法などが分からないときは、薬剤師に相談しましょう。

☎ 県薬務衛生課 089-912-2391



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

認知症の方や家族の語り合いの場 本人ミーティング

10/20 (月) 13:30~15:00

中之庄公民館

募 10/17(金)まで

¥0
FREE 要申込

詳しくは
こちら▼



5分でできる もの忘れチェック体験

10/16 (木) 13:30~15:00

長寿支援課

募 10/14(火)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▼

ふくふくカフェ (川之江栄町商店街)

11/ 9 (日) 9:30~11:30 ☎ 22-3442 (片木)

カフェきんせい (金生公民館)

10/22 (水) 10:00~12:00 ☎ 090-7706-1149 (宗次)

はくの森カフェ (村松町 781-1)

11/ 2 (日) 9:30~11:30 ☎ 090-8698-0131 (井川)

こころの癒し喫茶 (中曽根町 2207-1)

10/12 (日) 13:00~15:00 ☎ 22-4967 (鎌田)

オレンジカフェほほえみ (寒川町 2916)

10/27 (月) 13:30~15:30 ☎ 090-3787-4540 (松木)

あまなつカフェ (豊岡公民館)

10/20 (月) 10:00~12:00 ☎ 25-3625 (戸田)

やまじ風喫茶 (土居町入野 117-1)

11/ 8 (土) 13:30~15:30 ☎ 090-7577-7253 (猪川)

認知症サポーター ステップアップ講座

10/30 (木) 13:30~15:30

市役所市民交流棟 2階

¥0
FREE 要申込

現場で役立つ知識やスキルを身に付けませんか。

☎ 認知症サポーター養成講座を受講済みの方

定 20人 募 10/23 (木) まで

☎ 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

老後に備える 権利擁護講演会

11/6 (木) 13:30~15:00

長津公民館

¥0
FREE 要申込

自分や家族の財産と権利を守る方法を学びませんか。

定 50人

募 11/4 (火) まで ※応募者多数の場合、責任抽選

☎ 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147



申し込みは
こちら



介護予防教室

運動や人と交流する機会
が減ると、筋力や体力、認
知機能が低下しやすくな
ります。介護予防教室で
脳や体を動かしませんか。



みんなで歌おう！健康うたごえ広場

10/19 (日) 10:30~12:00 寒川公民館

14:00~15:30 //

10/30 (木) 10:30~12:00 豊岡公民館

☎ NPO 法人カノン 090-6286-8490 (寶利)

¥0
FREE

いつまでも元気に歩くための 活き活き運動教室

10/21 (火) 11:00~12:00 三島公民館

10/28 (火) 10:30~11:30 松柏公民館

10/30 (木) // エリエールスポーツクラブ

11/ 4 (火) // 上分公民館

11/ 5 (水) // 中曽根公民館

11/ 6 (木) // しこちゅ〜ホール

☎ エリエールスポーツクラブ 24-3688

¥0
FREE

脳を活性化！健康マージャン

10/22 (水) 10:00~11:30 金生公民館

10/23 (木) // 川之江ふれあい交流センター

10/29 (水) // 金生公民館

10/30 (木) // 川之江ふれあい交流センター

11/ 5 (水) // 金生公民館

11/ 6 (木) // 川之江ふれあい交流センター

☎ NPO 法人健康麻将全国会 四国中央支部
090-9778-7514 (伴野)

¥0
FREE