

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
12/14 (日)	やべ内科クリニック 23-5018 (三島宮川)	うみ・まちクリニック 24-7531 (中之庄町)
12/21 (日)	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
12/28 (日)	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	恵康病院 74-7600 (土居町蕪崎)
12/30 (火 年末)	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	こんどうファミリークリニック 72-6700 (土居町津根)
12/31 (水 年末)	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
1/ 1 (木 祝)	井上整形外科医院 24-2171 (三島中央)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
1/ 2 (金 年始)	宮崎内科 59-5000 (妻鳥町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
1/ 3 (土 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/ 4 (日)	福田医院 23-2188 (下柏町)	相引医院 74-3127 (土居町入野)

※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**
妻鳥町1501-1
診療時間 月～土曜日 19:30～22:30
※祝日、12/30～1/3 は休診

こども急患センター (小児科) **0897-32-5658**
新居浜市一宮町 1-13-52
診療時間 月～土曜日 21:00～翌6:00
日曜・祝日 18:00～21:00
※12/31～1/3 は休診

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**

12/19 (金) 13:30～15:00
中之庄公民館
募 12/17 (水) まで

詳しくはこちら▼


5分でできる **もの忘れチェック体験**

12/18 (木) 13:30～15:00
長寿支援課
募 12/15 (月) 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

詳しくはこちら▼


カフェきんせい	☎ 090-7706-1149 (宗次)
12/17 (水) 10:00～12:00	金生公民館
はくの森カフェ	☎ 090-8698-0131 (井川)
12/21 (日) 9:30～11:30	上柏町 202-1
こころの癒し喫茶	☎ 22-4967 (鎌田)
12/14 (日) 13:00～15:00	中曽根町 2207-1
1/ 8 (木) 14:00～16:00	中曽根町 391-2
みしまスマイルカフェ	☎ 090-5149-4235 (河村)
1/ 9 (金) 13:30～15:30	三島公民館
オレンジカフェほほえみ	☎ 090-3787-4540 (松木)
12/22 (月) 13:30～15:30	寒川町 2916
あまなつカフェ	☎ 25-3625 (戸田)
12/15 (月) 10:00～12:00	豊岡公民館
あいあい北野	☎ 74-4527 (近藤)
12/11 (木) 10:00～12:00	土居町北野 1834-2
1/ 8 (木)	

12 月は「ふぐ中毒防止月間」

重症事例 死亡事例 発生

ふぐの素人調理はやめましょう !!

ふぐの毒は、塩もみ、水にさらす、加熱などをしてでも**無毒化・弱毒化されません。**

☞素人は料理しない
☞人に譲らない

☎ 四国中央保健所 23-3360



健康でいこや！四国中央 **Health Guide**

POINT 01 備えよう！

風邪などの感染予防には、次の対策が効果的です。

- 室内の湿度を 50 ～ 60 % に保つ
- 1 時間に 1 回、10 分程度の換気
- 生活リズムを整える
- マスクの着用
- 手洗い・うがいの徹底
- こまめな水分補給
- 予防接種を受ける



POINT 03 医師に早めの相談！

通院中の方は、年末を迎える前に、かかりつけ医に体調管理の相談をしましょう。

また、持病の薬や常備薬が足りているか、早めに確認しましょう。



まだの方はお早めに！
個別検診 2/28 (土) まで

自覚のない体の変化を見逃さないように、早めに個別検診を受けましょう。個別検診は、市が指定する医療機関で受診してください。

☎ 保健推進課 28-6054



子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞を調べ、異常を見つけます。

☎ 20 歳以上の女性 (2 年に 1 回)
☎ 1700 円



乳がん検診 (マンモグラフィー)

乳房を X 線で撮影し、しこりになる前のがんを見つけます。

☎ 40 歳以上の女性 (2 年に 1 回)
☎ 3500 円



歯周病検診

歯茎や歯石を調べ、歯周病を見つけます。

☎ 20 歳～ 74 歳
☎ 無料



健康ガイド **冬の健康管理**

感染予防と体調の備えを

空気乾燥し気温の下がる冬は、風邪などのウイルスが感染力を強めます。また、年末年始は生活リズムが乱れやすく、持病の悪化が心配されます。

しかし、年末年始は多くの医療機関が休診するため、休日当番医の混雑が予測されます。昨年末から今年初めに掛けてインフルエンザが流行した時は、9 6 2 人もの患者が受診し、対応が困難になりました。

自分の健康と地域医療を守るために、日頃から感染予防と体調管理を徹底しましょう。

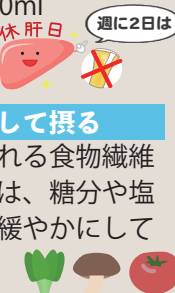
POINT 02 暴飲暴食に注意！

宴席の多い年末年始は、食べ過ぎや飲み過ぎに注意が必要です。また、おせち料理は糖分や塩分を多く含む傾向があるため、量や食べ方を工夫しましょう。

飲酒は適量を守る
1 日の適量 (ビール)
・男性は 500ml
・女性は 250ml

☎ 週に 2 日は休肝日

野菜を意識して摂る
野菜に含まれる食物繊維やカリウムは、糖分や塩分の吸収を緩やかにしてくれます。



貯筋体操サポーター養成講座 - 未来のリハビリ専門職と一緒に学ぼう -

1/8 (木) 13:10～15:30
四国中央医療福祉総合学院

学生と貯筋体操を学び、地域に広げよう！
定 60 人 ※応募者多数の場合は責任抽選
募 12/24 (水) まで
☎ 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147


☎ 要申込

からだところの 健康相談

12/16 (火) 9:00～11:00
保健センター

健康相談、血圧測定、血管年齢測定 など
☎ 市内在住
☎ 保健推進課 28-6054


☎ 要申込

がん患者と家族の会 顔晴れサロン

12/18 (木) 14:00～16:00
四国中央病院 メンタルヘルスセンター

食事とがん治療について考えてみませんか。
☎ 管理栄養士、認定看護師
☎ 四国中央病院 58-3515


☎ 要申込