健康でいこや！四国中央

Health Guide

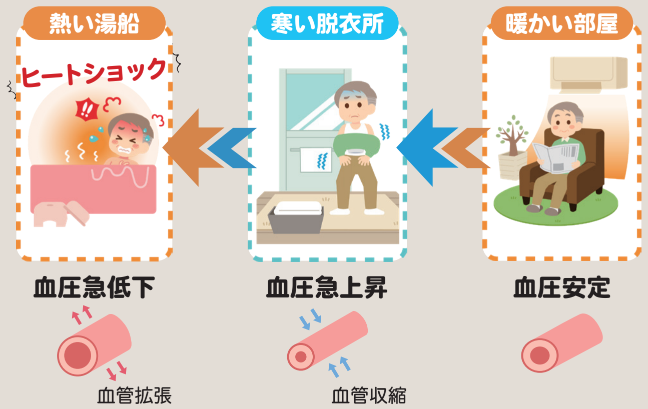
冬に気を付けたい 心臓トラブル

問い合わせ先 保健推進課 28・6054

冬は寒さで血管が縮み、血圧が上がりやすく、心臓に負担の掛かりやすい季節です。特に、高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病を持つ方や高齢者は、心筋梗塞などの心疾患のリスクが高まります。

1 気温と心臓

血管は、気温の変化に応じて収縮したり拡張したりします。暖かい場所と寒い場所を行き来すると血圧が急激に変化し、それが原因で心疾患や脳梗塞などを引き起こす「ヒートショック」が発生することがあります。



2 予防のポイント

日々の生活習慣を整えつつ、急な温度変化を避けて、心臓への負担を減らしましょう。

- □バランスの良い食事を取る
- □水分をこまめに取る
- □脱衣所や浴室は暖めてから入る
- □お湯は40度前後に設定する
- □外出時はしっかり防寒する

3 早めの受診

次のような症状の裏には、心臓の病気が隠れていることがあります。症状が現れたら、早めに医療機関を受診しましょう。

- □胸の痛みや圧迫を感じる
- □動悸、息切れ、めまい、冷や汗などの症状がある
- □理由もなく疲労を感じる
- □背中、肩、歯などが痛む

インフルエンザ・新型コロナウイルス 高齢者の予防接種

要申込

接種期限・自己負担額

インフルエンザワクチン	1/31（土）まで	1500円
新型コロナワクチン	3/31（火）まで	4500円

対象者

- 接種日に65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気があり、日常生活が困難な方

接種場所

県内の協力医療機関

※**県外接種希望の方は事前に申請してください**

ワクチンの在庫状況や予約方法、接種期限などは医療機関によって異なります。事前に医療機関へご確認ください。

詳しくはこちら▼

問 医療対策課 28-6209

講演会 認知症対応、一歩前進のヒント - 本人も家族も笑顔で過ごすために -

¥0 FREE 要申込

2/3（火）13:30〜15:00
福祉会館4階

講 香川久圭（ひさよし）（四国中央医療福祉総合学院 作業療法学科長）
定 100人 ※応募者多数の場合は責任抽選
募 1/30（金）まで
問 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

講演会 介護を学ぼう - 知識とスキルを身に付けよう -

¥0 FREE 要申込

2/6（金）13:30〜15:00
市役所市民交流棟2階

講 福野初夫（県在宅介護研修センター）
定 30人 ※応募者多数の場合は責任抽選
募 1/26（月）まで
問 長寿支援課 28-6024

申し込みはこちら▶

講演会 大切なものは目に見えない - 幸せに生きる秘訣、人を診る医療 -

¥0 FREE

1/24（土）10:00〜11:30
しこちゅ〜ホール 小ホール

医療の視点から、幸せに生きるための秘訣（ひけつ）を伝えます。

講 吉川秀樹 医師（ベルランド総合病院 医学教育センター長）
問 HITO病院（秘書課）29-5604

介護予防教室 健康うたごえ広場

¥0 FREE

1/24（土）
①10:30〜12:00
②14:00〜15:30
中之庄公民館

問 NPO法人カノン（寶利）090-6286-8490

からだとこころの 健康相談

¥0 FREE 要申込

1/20（火）9:00〜11:00
保健センター

血圧測定など
対 市内在住
問 保健推進課 28-6054

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

¥0 FREE 要申込 詳しくはこちら▼

1/22（木）10:00〜11:30
市役所市民交流棟2階

募 1/20（火）まで

認知症専門医に話しませんか もの忘れ相談

¥0 FREE 要申込 詳しくはこちら▼

1/22（木）13:30〜14:30
土居窓口センター

講 枝廣篤昌（えだひろあつまさ）医師（豊岡台病院）
定 2人（1人30分程度）※応募者多数の場合は責任抽選
募 1/15（木）まで

5分でできる もの忘れチェック体験

¥0 FREE 要申込 詳しくはこちら▼

1/19（月）13:30〜15:00
土居窓口センター 募 1/14（水）まで

2/9（月）13:30〜15:00
川之江ふれあい交流センター 募 2/4（水）まで

2/12（木）13:30〜15:00
長寿支援課 募 2/6（金）まで

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	☎22-3442（片木）
1/18（日） 9:30〜11:30	川之江町 1888-1
こころの癒し喫茶	☎22-4967（鎌田）
2/8（日） 9:30〜11:30	中曽根町 2207-1
やまじ風喫茶	☎090-7577-7253（猪川）
1/17（土） 13:30〜15:30	土居町入野 174-2

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン

献血は身近にできる社会貢献！

風邪などが流行する冬は、献血する人が少なくなり、血液が不足しやすい季節です。また近年は、若年層の献血離れも進んでいます。医療を支えるために、献血を始めてみませんか。

問 県赤十字血液センター 089-973-0700
四国中央保健所 23-3360

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
12/30（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）
1/11（日）	岸田メディカルクリニック 56-0188（妻鳥町）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄町）
1/12（月）祝	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	こんどうファミリークリニック 72-6700（土居町津根）
1/18（日）	クリニック山崎内科 57-0035（川之江町）	西岡病院 24-5511（三島金子）
1/25（日）	やべ内科クリニック 23-5018（三島宮川）	恵康病院 74-7600（土居町蕪崎）
2/1（日）	中央クリニック 23-7808（三島中央）	うみ・まちクリニック 24-7531（中之庄町）
2/8（日）	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	あんどう整形外科 74-1715（土居町小林）

※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〜翌朝6:00
日曜・祝日 18:00〜21:00
※12/31〜1/3は休診