

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
2/11 (水・祝)	福田医院 23-2188 (下柏町)	ふく整形外科 74-0029 (土居町中村)
2/15 (日)	松岡整形外科医院 58-5455 (川之江町)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
2/22 (日)	井上整形外科クリニック 58-8700 (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)
2/23 (月・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)
3/ 1 (日)	岸田メディカルクリニック 56-0188 (妻鳥町)	みよし循環器クリニック 24-5311 (寒川町)
3/ 8 (日)	川上こどもクリニック 57-1155 (金生町山田井)	恵康病院 74-7600 (土居町蕨崎)

※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
妻鳥町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

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

2/20 (金) 10:00～11:30
市役所市民交流棟 2 階
募 2/18 (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

詳しくは
こちら▼


カフェきんせい	➡ 090-7706-1149 (宗次)
2/18 (水) 10:00～12:00	金生公民館
はくの森カフェ	➡ 090-8698-0131 (井川)
2/22 (日) 9:30～11:30	村松町 781-1
オレンジカフェほほえみ	➡ 090-3787-4540 (松木)
2/23 (月・祝) 13:30～15:30	寒川町 2916
みなみカフェ	➡ 29-5081 (本山)
2/19 (木) 14:00～16:00	寒川町 4154
あまなつカフェ	➡ 25-3625 (戸田)
2/16 (月) 10:00～12:00	豊岡公民館
あいあい北野	➡ 74-4527 (近藤)
2/12 (木) 10:00～12:00	土居町北野 1834-2

がん患者と家族の会 顔晴れサロン

2/26 (木) 14:00～16:00
四国中央病院 メンタルヘルスセンター

¥0
FREE

14:00～「笑いヨガ」
関 鈴木孝子 (認定笑いヨガティーチャー)
15:00～「茶話会」
関 四国中央病院 58-3515

健康でいこや！四国中央

Health Guide

健康ガイド

2月22日は頭痛の日 その頭痛 VDT 症候群かも

問い合わせ先
保健推進課
28・6054

長時間のパソコン作業やスマートフォン
の使用は、目の疲れ、肩
こり、頭痛などを引き起こす「V

1 増えている身近な頭痛

長時間画面を見続けると眼精疲労を引き起こし、悪化すると頭痛につながります。
また、同じ姿勢で作業を続けると、首や肩の筋肉が凝り固まり、頭部への血流が悪くなることで、頭痛を招くことがあります。
パソコンやスマートフォンを次のように使用している方は、特に注意が必要です。

- ・休憩を取らずに使用している
- ・前かがみで使用している
- ・暗い場所で使用している

2 主な症状

次のような症状がある方は、VDT 症候群の可能性があります。
・目の奥から後頭部に掛けてズキズキと痛くなる
・頭全体が重い
・後頭部やこめかみが締め付けられるように痛い

3 予防方法

パソコンやスマートフォンを使用するときは、1 時間ごとに 10 分程度の休憩を取り、次のような使用環境を整えることが有効です。



4 早めの受診

頭痛は、生活習慣や体調の影響を受けやすく、症状の現れ方には個人差があります。
痛みが続く場合や、いつもと違うと感じたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

接種期限が近づいています！ 麻しん風しん混合予防接種

免疫力を高めるために、忘れず **2 回接種** しましょう。

対象者／接種期限

1 歳児
2 歳の誕生日の前日まで
年長児 (H31.4.2～R2.4.1 生)
令和 8 年 3 月 31 日 (火) まで

※**接種期限後は全額自己負担**となります

接種場所

県内の協力医療機関
※**県外で接種する場合は事前申請が必要**です
関 医療対策課 28-6209

詳しくは
こちら▼


からだところの 健康相談

2/17 (火) 9:00～11:00
保健センター

¥0
FREE 要申込

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

詳しくは
こちら▶


令和 8 年度 生きがいと健康づくり 陶芸・盆栽講座 受講生募集

陶芸講座 ① 第 1・3 火曜日 9:30～11:30
② 第 1・3 水曜日 13:30～15:30

要申込

盆栽講座

第 1・3 金曜日 13:00～15:00

場 川之江ふれあい交流センター 2 階
対 市内在住の 65 歳以上
定 各 20 人 ※応募者多数の場合は責任抽選
料 無料 (別途材料代が必要)
募 2/27 (金) まで ※結果は 3 月中に全員に連絡
関 長寿支援課 28-6024

歌って介護予防 健康うたごえ広場

2/26 (木) 10:30～12:00
伊予三島運動公園体育館 大会議室

¥0
FREE

昭和歌謡やフォークソングなど、懐かしの名曲をみんなで歌おう！
関 市内在住の 65 歳以上
関 NPO 法人カノン 090-6286-8490 (寛利)