

**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
4/12 (日)	<b>やべ内科クリニック</b> 23-5018 (三島宮川)	<b>こんどうファミリークリニック</b> 72-6700 (土居町津根)
4/19 (日)	<b>大西内科医院</b> 56-2018 (金生町下分)	<b>ふく整形外科</b> 74-0029 (土居町中村)
4/26 (日)	<b>川上こどもクリニック</b> 57-1155 (金生町山田井)	<b>恵康病院</b> 74-7600 (土居町燕崎)
4/29 (水祝)	<b>中央クリニック</b> 23-7808 (三島中央)	<b>鈴木医院</b> 74-7700 (土居町小林)
5/ 3 (日祝)	<b>井上整形外科クリニック</b> 58-8700 (金生町山田井)	<b>みよし循環器クリニック</b> 24-5311 (寒川町)
5/ 4 (月祝)	<b>川関高橋医院</b> 56-2022 (金生町下分)	<b>うみ・まちクリニック</b> 24-7531 (中之庄町)
5/ 5 (火祝)	<b>福田医院</b> 23-2188 (下柏町)	<b>あんどろ整形外科</b> 74-1715 (土居町小林)
5/ 6 (水振)	<b>岸田メディカルクリニック</b> 56-0188 (妻鳥町)	<b>ふく整形外科</b> 74-0029 (土居町中村)
5/10 (日)	<b>クリニック山崎内科</b> 57-0035 (川之江町)	<b>栗整形外科病院</b> 24-5550 (中之庄町)

※都合により変更される場合があります  
 ※当月11日から翌月10日までの予定を掲載しています

**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処置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・祝日 18:00～21:00

**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**  
**4/22 (水) 10:00～11:30** 無料要申込  
 市役所市民交流棟2階  
 「希望ある認知症観で本人起点のまちづくり」が合言葉。やってみたいことを語り合しましょう。  
 募 4/20 (月) まで



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

<b>カフェきんせい</b>	☎090-7706-1149 (宗次)
4/15 (水) 10:00～12:00	金生公民館
<b>こころの癒し喫茶</b>	☎22-4967 (鎌田)
4/12 (日) 13:00～15:00	中曾根町 2207-1
<b>オレンジカフェほほえみ</b>	☎090-3787-4540 (松木)
4/27 (月) 13:30～15:30	寒川町 2916
<b>あまなつカフェ</b>	☎25-3625 (戸田)
4/13 (月) 10:00～12:00	豊岡公民館

**救急車は適正に利用しましょう**

令和7年の救急出動件数 **4488** 件！うち約**4割**が軽症  
 救急車を本当に必要とする人のために、正しい利用にご協力ください。

救急車を呼ぶか迷ったら **#7119**  
 警防課 28-6933



**わたしの覚え書き ~人生会議ノート~**

急な病気など、思いがけない場面では、自分の望みを十分に伝えられないことがあります。人生会議をして、ノートにあなたの想いを残しておきませんか。

人生会議とは  
 希望する医療やケアを受けるために、自分が望むことを前もって考え、周囲の信頼できる人たちと繰り返し話し合い、想いを共有することです。

※長寿支援課や各福祉窓口、医療機関などで配布しています  
 長寿支援課 28-6147 (地域包括支援センター)



健康でいこや！四国中央 **Health Guide**

**耳・鼻・のどから来る春の不調**

春は寒暖差や花粉、気圧の変化などにより、耳や鼻、のどの不調が増えやすくなります。早めに対処し、春を快適に過ごしましょう。

**耳の不調**  
 ・耳鳴りがする  
 ・詰まった感じがする  
 ・耳が痛む など

**鼻の不調**  
 ・鼻づまりが続く  
 ・鼻水やくしゃみが止まらない など

**のどの不調**  
 ・のどが痛む  
 ・咳が続く  
 ・声がかすれる など

春の不調を防ぐためには、日頃の体調管理が大切です。次のことを心がけましょう。

- 服装で体温を調整する
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- 適度に運動をする
- 質の良い睡眠を取る
- 花粉症対策を行う

症状が長引くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

問い合わせ先 保健推進課 28-6054

**食を通じた健康づくりを学びませんか 食生活改善推進員養成講座**

**5/8～令和9年2/5 (全10回) 9:30～13:00**  
 ※毎月1回(金曜日)開講  
**保健センター**  
 講義と調理実習を通して、調理と栄養の基本や生活習慣病予防のポイントが学べます。  
**定** 先着20人  
**料** 各回300円(調理実習代)  
 ※別途テキスト代が必要  
 募 4/13 (月)～4/24 (金) まで  
 保健推進課 28-6054

**がん患者と家族の会 顔晴れサロン**

**4/16 (木) 14:00～16:00** 無料  
**四国中央病院 メンタルヘルスセンター**  
 がんに関わるお金のことや心の支えについて考えてみませんか。  
 社会福祉士、公認心理師  
 四国中央病院 58-3515

**4～6月は不正大麻・けし撲滅運動実施期間 大麻やけしを見つけたら連絡を！**

大麻やけし(麻薬の原料となる種類)を育てることは法律で規制されています。自生している大麻やけしを見つけた場合は、ご連絡ください。  
 四国中央保健所 23-3360

**令和8年度 高齢者の带状疱疹定期予防接種**

**対象者** 次のいずれかに該当する未接種の方  
 ・令和8年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方  
 ・60～64歳でヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が低下し、日常生活が困難な方  
**接種期間** 4/1 (水)～令和9年3/31 (水)  
**料** 生ワクチン(1回接種) 4000円  
 組換えワクチン(2回接種) 10500円/回  
 ※生活保護受給者は無料  
 医療対策課 28-6209

**からだこころの健康相談**

**4/14 (火) 9:00～11:00** 無料要申込  
**保健センター**  
 自身や家族の健康相談のほか、血圧、体脂肪、血管年齢などを測定できます。  
**対** 市内在住  
 保健推進課 28-6054

**四国中央病院市民講演会 - 膝関節手術のご紹介 -**

**4/18 (土) 14:00～16:00** 無料  
**しこちゅ～ホール 小ホール**  
 井上和正 医師(整形外科統括部長)  
 大歯浩一 医師(整形外科部長)  
 四国中央病院 58-3515