

♪健康づくりサポーター養成講座 (予約制・無料)

地域を元気にするために、健康づくりに関する知識や技術を学びませんか？

- とき 6/14 (木) 13:30～15:00
(年間全6回のうちの1回目)
 - ところ 福社会館4階 多目的ホール
 - 内容 これなら続く！運動習慣
～運動って楽しかったんだ～
- ※運動できる服装でお越しください
- 定員 50名程度
 - 持参品 飲み物
 - 講師 片山昭彦さん(健康運動指導士)
 - 申し込み先 四国中央市保健センター 28-6054

♪からだところの健康相談(予約制・無料)

- とき 5/16 (水)・6/20 (水) 9:00～11:00
- 内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、
血管年齢測定、唾液ストレスチェックなど
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054

♪知っ得！ゼミ(予約制・無料) NEW!

健康に関する知って得する情報をお伝えします！

- とき 5/23 (水) 13:30～15:00
- 内容 健康人は歯が命
～歯周病、百害あって一利なし！～
- 定員 40名程度(参加された方に粗品プレゼント)
- 講師 石川 普さん(石川歯科院長)
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター
28-6054



小児二次救急の体制にご理解を！

- 小児二次救急の現状は、
深刻な医師不足により、平成25年度から、四国中央病院と西条中央病院が当番の日と、県立新居浜病院が当番の日の2班に分かれ、診療を行っています。
- 二次救急の対象者は、
入院や手術が必要な重症患者です。
- 二次救急医療を受けるには、
救急車による搬送か、医師の紹介が必要です。

※比較的症状の軽い方は、極力昼間にかかりつけ医に診てもらいましょう。一刻を争う重症患者が、スムーズに診療を受けられるよう、適正な受診を行い、救急医療体制の確保にご理解とご協力をお願いします



乳幼児健診・育児相談・妊婦相談 ～子どもの健やかな発育のために～

お住まい (地域)	育児相談 妊婦相談	4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診	
		H29年12月生	H30年1月生	H28年10月生	H28年11月生	H27年4月生	H27年5月生
川之江 新宮	6/11 (月) 13:30～15:00	5/10 (木) 13:00～13:45	6/7 (木) 13:00～13:45	5/31 (木) 13:00～13:45	6/21 (木) 13:00～13:45	5/17 (木) 13:00～13:45	6/14 (木) 13:00～13:45
	川之江ふれあい交流センター(市民会館川之江会館隣)						
三島	5/24 (木) 13:30～15:00	5/15 (火) 13:00～13:45	6/12 (火) 13:00～13:45	5/22 (火) 13:00～13:45	6/19 (火) 13:00～13:45	5/8 (火) 13:00～13:45	6/5 (火) 13:00～13:45
	四国中央市保健センター						
土居	5/18 (金) 10:00～11:30	6/1 (金) 13:00～13:45 ※対象はH30年1月生・2月生		四国中央市保健センターで受診できない土居地域の方は、土居庁舎3階で行われる1歳6か月児・3歳児健診にお越しください とき:6/15(金)13:00～13:45			
	土居こども館	土居庁舎3階					

※川之江、新宮地域にお住まいの方へ：健診・育児相談場所は、川之江ふれあい交流センター(市民会館川之江会館隣)です

※お住まいの地域以外の健診日程で受診したい場合は、事前に保健センターまでご連絡ください

- 母子健康手帳と健診問診票(育児ノートから切り取って)をご持参ください。
- 1歳6か月児健診・3歳児健診は歯科健診がありますので、歯磨きをしてお越しください。
- 健診当日、お子さんの体調が優れない場合は、無理をせず体調が回復してから受診するようにしましょう。
- 上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

☎ 四国中央市保健センター 28-6054 保健推進課川之江窓口 28-6214 保健推進課土居窓口 28-6350

**5月31日は世界禁煙デーです
(禁煙週間：5月31日～6月6日)**

喫煙は健康に与える影響が大きく、個人の嗜好にとどまらない健康問題です。生活習慣病を予防するうえでも、一人ひとりが「禁煙」について考えましょう。

高齢者の肺炎球菌予防接種

今年度の対象者には、4月上旬に接種券（紫色の封筒）を発送しています。接種を希望される対象者は、まずはかかりつけ医にご相談ください（接種をする場合は委託医療機関に予約が必要です。また県外での接種を希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください）。

■対象者 平成30年度に以下の年齢になる方（過去に接種を受けたことがある方は助成対象外です）

65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
85歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方
90歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の方
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方
100歳	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生の方

- 接種料金 4,000円
- 接種期限 平成31年3月31日（日）まで
- 問い合わせ先 四国中央市保健センター 28-6054

急病などで困った時は！

○テレガイド（休日・夜間救急当番医など）

23-5990
消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

○病院案内

28-9119
消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

○小児救急医療電話相談

089-913-2777 または # 8000（携帯・プッシュ回線）
医師や看護師などが家庭での応急処置の方法や医療機関受診について教えてください。

○急患医療センター（内科・小児科）

56-1913 妻鳥町1501-1（妻鳥小学校西側）
【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30
（日曜日・祝日は休診）
※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

お願い

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。

♪離乳食セミナー（予約制・無料）

- とき 5/25（金）9:30～11:30
- 内容 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習
- 対象 生後5～6か月のお子さんの保護者
※お子さん連れの場合は、おんぶひもをご持参ください
- 定員 10名
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、手拭きタオル
- 申込期限 5/21（月）まで
- ところ・申し込み先 四国中央市保健センター 28-6054

♪地域医療講演会（無料）

- とき 5/24（木）19:00～20:30
- ところ 川之江ふれあい交流センター
- 内容 本当はこわくない乳腺の病気
- 講師 小坂泰二郎さん（HITO病院 乳腺外科部長）
- 問い合わせ先 HITO病院 地域医療介護連携課 29-5704

♪ふれあい看護体験（予約制・無料）

- とき 5/12（土）10:00～16:00
- ところ HITO病院
- 内容 看護師付き添いのもと、車いすの方への対応、血圧測定、リハビリ見学などの看護の現場体験
- 対象 看護師を目指している方など
- 定員 20名 ■申込期限 5/11（金）まで
- 申し込み先 HITO病院 看護部看護室 29-5654

休日当番医 診療時間 9:00～18:00

※都合により変更する場合があります

月日	東部	西部
5/3	白石循環器科 58-0444（金生町下分）	鈴木医院 74-7700（土居町小林）
5/4	井上整形外科クリニック 58-8700（金生町山田井）	大坪小児科 24-5254（三島中央）
5/5	川関高橋医院 56-2022（金生町下分）	松風病院 74-2001（土居町入野）
5/6	ふじえだファミリークリニック 23-5864（中曽根）	みよし循環器クリニック 24-5311（寒川）
5/13	中央クリニック 23-7808（三島中央）	生協宇摩診療所 25-0114（寒川）
5/20	松岡整形外科 58-5455（川之江）	豊岡台病院 25-0088（豊岡）
5/27	大西内科医院 56-2018（金生町下分）	大坪医院 23-2417（三島中央）
6/3	芝医院 56-4811（妻鳥）	栗整形外科病院 24-5550（中之庄）
6/10	岸田ティカクリニック 56-0188（妻鳥）	西岡病院 24-5511（三島金子）