

東温市集団健診のご案内

●7時30分～10時30分 ◇9時30分～10時30分

実施場所	検査日	対象地区	検査項目及び受付時間								乳	
			健康 診査	肝炎	胸部 CR	胃	大腸	前立腺	子宮	マンモ	エコー	
川内健康センター	9月2日(日)	平日の受診が難しい人	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	
	9月3日(月)	南方東・南方西	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	
	9月4日(火)	町東・町西・横灘団地	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	
中央公民館	9月26日(水)	田窪	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	
	9月27日(木)	田窪	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	
	9月28日(金)	播磨台・上樋	●	●	●	●	●	●	◇	●	●	

予約日時の通知について

集団健診の申込書をご提出いただいた人には健診予約日時の決定通知書(はがき)または問診票を送付しています。予約日時を確認の上、受診してください。まだお申込みをされておらず、受診を希望される人はご連絡ください。

診察相談日のご案内 (9月～10月初旬)



健康診査の結果は、診察相談でお返しします。健康診査の結果から自分のからだの変化を知り、生活習慣を見直してみましよう。
※がん検診のみ受診をされた人は、受診日から約1か月後に結果を郵送します。

実施日	実施場所	受付時間
9月20日(木)	中央公民館	9時～11時
9月21日(金)		
9月30日(日)	川内健康センター	
10月1日(月)		
10月2日(火)		

いきいき健康講座

日時 9月13日(木) 13時30分～15時 ※受付：13時～
場所 中央公民館 2階 大ホール
講演 「骨粗鬆症は沈黙の病気！ ～ロコモにならないために～」
講師 西本整形外科 院長 西本章 先生
対象者 東温市民(東温市に住居票のある人)
参加費用 無料
申込 川内健康センター(☎966-2191)

精神保健家族教室

こころの病気を抱える方のご家族が、精神保健福祉に関する学習をしたり、思いを語り合ったりする場です。
日時 9月19日(水) 13時30分～15時
場所 東温市社会福祉協議会 大会議室
講演 「親なき後の生活のためにしておきたいこと」
講師 法テラス愛媛法律事務所 常勤弁護士 高橋 宏典 先生
申込 川内健康センター(☎966-2191)

高齢者に関する総合相談

◎東温市地域包括支援センター
日時 月～金曜 8時30分～17時15分
☎955-0150 FAX955-5766
◎ウェルケア重信 ☎955-0300
◎ガリラヤ荘 ☎966-6250

健康相談

血圧測定・尿検査等を行っています。健康に関することはお気軽にご相談ください。
日時 毎週水曜日 9時～11時
場所 健康ハウス (川内健康センター隣)
※市役所での相談をご希望の方は、ご連絡ください。(☎966-2191)

病態別栄養相談 (要予約)

食事記録にもとづいて、管理栄養士による栄養計算や個人に応じた相談、またご質問などにもお答えします。
日時 9月7日(金)、28日(金) 9時～14時 (栄養相談1人1時間)
場所 川内健康センターまたは市役所 申込 川内健康センター (☎966-2191)

9月9日救急の日

近年、休日や夜間、救急病院に軽症の患者さんが集中し、医師の負担が増えているほか、安易な救急車の呼び出しで出勤回数が増加し、重症な患者さんの搬送に困るケースも増加しています。

このままでは、住民の皆様に必要な医療を提供できなくなる恐れがあり、そうならないために『愛媛の救急医療を守る143万人の県民運動(愛救143運動)』を実施しています。医療機関や救急車の適切な利用を、一人ひとりに心がけていただく取り組みですので、ご協力をお願いします。

症状に応じた救急医療機関の役割



普段からの心がけ

- Point1 日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう。
- Point2 健康診断や検診等により、病気の予防や早期発見に努めましょう。
- Point3 家庭で薬を常備しましょう。

受診にあたっての心がけ

- Point1 なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- Point2 救急車で搬送されても、軽症の場合は、通常の受付順となる場合があることに留意しましょう。
- Point3 休日や夜間で比較的軽症の方は、休日夜間急患センター(松山市急患医療センター、松山市医師会健診センター)や東温地区在宅当番医を利用しましょう。

救急啓発イベント

日時 9月15日(土) 10時～
場所 フジグラン重信 生活館1階 イベントホール等

内容
①救急啓発活動
②はしご車体験及び車両展示(救急車、消防車展示)
③ドクターヘリ連携訓練(第2駐車場)
※訓練時間13時～
主催 東温市消防本部
※気象条件や実出勤などにより中止する場合があります。

? 症状は軽いけれど、どうすれば…

休日や夜間に、どの病院に行けばよいか分からない
えひめ医療情報ネット(インターネット)
東温市消防署救急病院案内(☎964-5632)
お子さんの急な病気やけが
小児救急医療電話相談(#8000)
※市内の救急医療体制の詳細な内容は、「東温市健康・食育カレンダー」に掲載されていますので、ぜひご覧ください。



自殺予防週間 9/10 ▶ 9/16

自殺の問題は、一部の人や地域だけの問題でなく、国民誰もが当事者となり得る重大な問題です。命や暮らしの危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが大切です。厚生労働省では、期間中、広報啓発活動を集中的に行うとともに悩みを抱えた方やその周囲の方が支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施します。東温市の相談窓口は下記の通りです。一人で悩まずにご相談ください。

こころの健康相談

原因はわからないがしんどい、人間関係がうまくいかないなど、あなた自身やご家族のことで悩みを抱えていませんか?心や体の相談に医師と保健師が応じます。
日時 9月14日(金) 14時～16時
真光園院長 大久保 厳彦 医師
場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問
定員 2人
申込 川内健康センター(☎966-2191)

- ・東温市携帯及びパソコンサイト「ぐっすり眠れてる?」 <http://www.gussuri-toon.jp> 睡眠レベルチェックや快適な睡眠のための7か条、相談窓口などを掲載しています。
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ・支援情報検索サイト <http://shienjoho.go.jp/>
- ・よりそいホットライン(24時間対応) ☎0120-279-338