

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内容	開設日	診療時間
	平日夜間 内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日 小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 9/ 6(日)	小野田ライフケアクリニック 高栄一丁目 ☎ 81-0188	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167
▶ 9/13(日)	いのうえ内科 須恵一丁目 ☎ 81-1158	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046
▶ 9/20(日)	早川内科医院 須恵西 ☎ 88-0008	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	紫苑リハビリ内科クリニック 本町四 ☎ 71-1300
▶ 9/21(祝)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270
▶ 9/22(休)	長沢病院 中央一丁目 ☎ 83-3000	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	吉武医院 常盤町 ☎ 72-1110
▶ 9/23(祝)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	岡野整形外科クリニック 高須 ☎ 83-0062	博和会みみはなのど内科クリニック 加藤上 ☎ 72-3387
▶ 9/27(日)	生協小野田診療所 掃山一丁目 ☎ 84-2533	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059
▶ 10/ 4(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678

【大変なときこそ 体と心を大切に】

国は毎年、自殺に対する誤解や偏見をなくし、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、またサインに気づいたときの対処方法等について理解してもらうことを目的に、9月10日の「世界自殺予防デー」から16日までの1週間を「**自殺予防週間**」としています。身近にいる人が「いつもと違うな」と感じたら、早めの相談または医療機関への受診を勧めてください。

また、市では、市内の事業所や自治会等に向いて、自殺やうつ病等、こころの健康に関する健康教育を行っています。ご希望の団体は、健康増進課までご連絡ください。

●周囲の気づく変化

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事の能率が低下しミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える

●こころの健康相談窓口

健康増進課 (☎ 71-1814)
宇部健康福祉センター (☎ 31-3200)

【糖尿病予防教室】

糖尿病に関する正しい知識を身につけ、糖尿病を予防しましょう。

- 対象 40～70歳の人で、特定健診の結果、血糖値の値が100～125mg/dlに該当し、糖尿病の通院歴がない人、または糖尿病予防に関心がある人

●日程

- ① 10月 7日(水) 9:30～11:30
講話「糖尿病について」、
「糖尿病患者の食事療法」
- ② 10月 21日(水) 9:30～11:30
講話「血糖値改善のための食事」
- ③ 11月 4日(水) 9:30～13:00
座談会「食事、生活記録をもとに生活習慣を振り返って」、調理実習
- ④ 11月 18日(水) 9:30～11:30
講話・実技「血糖値改善のための運動」

- ところ 小野田保健センター
- 参加料 無料(③の調理実習費用負担400円)
- 定員 20人(先着順)
- 申込期限 10月2日(金)
- 申込方法 窓口または電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

