

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/ 4(日)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	河野内科 本町五 ☎ 71-0009
▶ 9/11(日)	いのうえ内科 須恵一丁目 ☎ 81-1158	山口労災病院(担当:今村 隆志) 南中川町 ☎ 83-2881	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 9/18(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	岡野整形外科クリニック 高須 ☎ 83-0062	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095
▶ 9/19(祝)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 9/22(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	はせがわ耳鼻科クリニック 本町四 ☎ 71-1187
▶ 9/25(日)	はりま内科胃腸科 目出 ☎ 83-2425	山口労災病院(担当:松島 年宏) 南中川町 ☎ 83-2881	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167
▶ 10/ 2(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	たみたに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970

※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ(☎ 21-2866)

【はつらつウォーキング ～美祢線に乗ってハイキングに行こう～】

- 対象 5km程度のウォーキングが可能な人
- とき 10月14日(金) 9:45～12:00
(小雨決行)
- 集合場所 保健センター
- 行程 JR厚狭駅(電車)→JR湯ノ峠駅
(ウォーキング)→保健センター
- 参加料 200円(当日徴収)
- 定員 80人(先着順)
- 申込期限 10月7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

【ロコモ・サルコペニア予防対策講座】

SOSかたつむりで行こう会「スポーツ部会」が開催する講座です。要介護となる原因「ロコモ・サルコペニア」を学んでみませんか。

- とき 9月15日(木) 10:00～11:30
- ところ 保健センター
- 受講料 無料
- 申込方法 電話にて申込み
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

【9月10日は世界自殺予防デー】

「世界自殺予防デー」から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。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出向いて、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

●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精神・難病班(☎ 31-3200)



【こころの健康セミナー】

- とき 9月18日(日) 13:30～15:30
- ところ 山口県総合保健会館(山口市)
- 演題 「抑うつ・うつ病を知る～自殺予防に活かすために～」
- 講師 白川 治(近畿大学医学部精神神経科学教室教授)
- 参加料 無料
- 問い合わせ先 県精神保健福祉センター(☎ 0835-27-3480)