

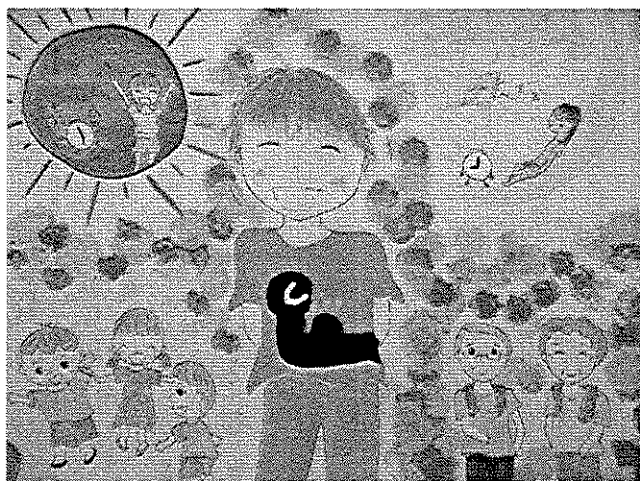
平成28年度
保存版

すこやか山陽小野田

健康に関するお問い合わせは健康増進課へ

※平成28年4月1日現在の内容です。

「第6回 SOS 健康フェスタ」



ボケボウシ
どんな帽子と
孫が聞く

川柳コンクール「最優秀作品」

小林 伸吾 さん (ペンネーム)

絵画コンクール「最優秀作品」

小野田中学校 芦沢 穂香 さん

※第7回SOS健康フェスタ
平成28年11月20日(日)開催
でも絵画・川柳募集をします!!
募集は市広報でお知らせします。
みなさんふるってご参加ください。

山陽小野田市健康増進課

(保健センター内)

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄 94 番地

TEL : 71-1814

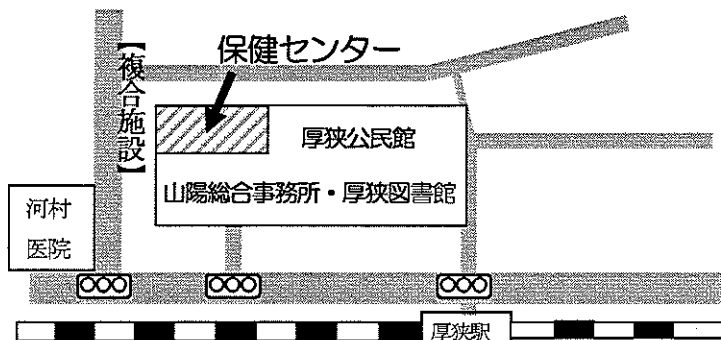
FAX : 71-0673

E-mail : hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

小野田保健センター

〒756-0808 山陽小野田市大字東高泊 1947 番地 1 (山陽小野田市急患診療所併設)

TEL/FAX : 84-1220



母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、できるだけ早い時期に妊娠届を健康増進課へ提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。☆受付時間 8:30~17:15 (土、日、祝日、年末年始を除く)

妊婦健康診査

健やかな赤ちゃんの誕生のためにも、定期健康診査を必ず受けましょう。妊婦健康診査補助券を使用し上限 14 回を公費負担で受けることができます。里帰り等、県外医療機関を受診される場合は、必ず事前に保健センターへご連絡ください。

マタニティスクール

妊娠、出産、育児についての不安をやわらげ、またパパにもできることを体験するための教室です。初めての出産の方にはお勧めです。

※1週間前までに申し込んでください。

※電子申請もできます。(山陽小野田市ホームページのWEB申請サービスをご利用ください。)



回数	内 容	日 時				持参するもの
1	2人で楽しくクッキングコース ・歯科保健と栄養等の講話 ・調理実習・妊婦体験	5/8 (日)	8/7 (日)	11/6 (日)	2/5 (日)	母子健康手帳、エプロン、 材料費1人400円
2	パパしっかり体験コース 沐浴実習・リラクゼーション・母子保健 サービスについて・妊婦体験	6/5 (日)	9/4 (日)	12/4 (日)	3/5 (日)	母子健康手帳、 運動できる服装
3	わいわいおしゃべりコース イクメン手帳について・胎名を考えよう 赤ちゃんへのプレゼント	7/10 (日)		1/15 (日)		母子手帳、イクメン手帳 筆記用具 お菓子代100円 厚紙(牛乳パックなど)

※時間 9:30~11:30 (1回目のみ12:30まで)

○開催場所：保健センター

育児学級

育児に対する不安はありませんか？赤ちゃんの歯磨きの実技もありますので赤ちゃんと一緒にぜひ参加してください。

☆対 象：生後3~6か月の赤ちゃんとお世話をする人

※1週間前までに申し込んでください。

※電子申請もできます。(山陽小野田市ホームページのWEB申請サービスをご利用ください。)

	内 容	日 時						持参するもの
1 回 目	小児科医講話「子供の病気とその予 防」~予防接種を中心に~歯科指導実 技、座談会、個別相談、身体測定	4/15 (金)	6/17 (金)	8/19 (金)	10/21 (金)	12/2 (金)	2/17 (金)	13:30 ~ 15:30 母子健康手帳 筆記用具 歯磨き用ガーゼ
2 回 目	保健師講話「育児のポイント」 栄養士講話「離乳食について」 調理実習、試食、個別相談、身体測定	5/20 (金)	7/15 (金)	9/16 (金)	11/18 (金)	1/20 (金)	3/17 (金)	

○開催場所：小野田保健センター

幼児食に向けてのステップアップ教室

離乳の完了まであと少し、手づかみ食べも積極的になり、本格的に自分で食べる食事へと移行します。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加しませんか。歯磨きについてもお話します。

☆対象：1歳前後の子どもとお世話をする人

内 容	日 時				持参するもの
・幼児食のポイント ・虫歯予防・生活リズム	5/19 (木)	8/18 (木)	11/17 (木)	2/16 (木)	13:30~ 15:00 母子健康手帳 筆記用具

○開催場所：保健センター

すくすく相談

乳幼児の身体測定と子育ての悩み、気になることなどの相談に応じています。

内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間	持参するもの
育児相談 栄養相談 身体測定	7 (木)	12 (木)	2 (木)	7 (木)	4 (木)	1 (木)	6 (木)	10 (木)	1 (木)	5 (木)	2 (木)	2 (木)	9:30 ~ 11:15	母子健康手帳
	28 (木)	26 (木)	23 (木)	28 (木)	25 (木)	29 (木)	27 (木)	24 (木)	22 (木)	26 (木)	23 (木)	23 (木)		

○開催場所： 保健センター 小野田保健センター

子育て輪づくりサークル活動

母子保健推進協議会では、子育て輪づくりサークルを開催しています。

親子で楽しいひとときを過ごしませんか？

☆対象：0歳児～1歳 3か月児とその保護者 ※申し込み不要（無料）

<すくすくベビーサークル>



内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
体操 絵本の読み聞かせなど		12 (木)		7 (木)		1 (木)		10 (木)		5 (木)		2 (木)	10:00 ~ 11:30
手作りおもちゃ 手遊び 折り紙 など	28 (木)	26 (木)	23 (木)	28 (木)	25 (木)	29 (木)		24 (木)	22 (木)	26 (木)	23 (木)	23 (木)	

○開催場所： 保健センター 小野田保健センター

<ミニ運動会>

日程：平成28年10月27日（木）

場所：市民体育館

<児童館、公民館での行事>

日程、内容などは随時広報でお知らせします。

不妊治療費助成制度

不妊治療を受けているご夫婦の経済的な負担を軽減するため、下記の治療費の一部を助成しています。※助成対象：夫婦の前年所得合計額が730万円未満

制度の種類	助成期間	助成額
一般不妊治療 (医療保険適用)	通算5年 (3年目以降は、医師が必要と判断した場合)	夫婦1組につき年間3万円まで
人工授精 (医療保険適用外)	通算5年 (3年目以降は、医師が必要と判断した場合)	夫婦1組につき年間3万円まで
特定不妊治療 (医療保険適用外)	体外受精、顕微授精を対象に夫婦1組につき、治療1回につき上限15万円(凍結胚移植等は上限7万5千円) ※年間・通算助成回数、通算助成期間は、初回助成時期・年齢により異なる。	
男性不妊治療 (医療保険適用外)	特定不妊治療の一環として行う採精手術を対象に夫婦1組につき、治療1回につき上限10万円 ※年間・通算助成回数、通算助成期間は、初回助成時期・年齢により異なる。	

申請に必要な書類は、保健センター・保健所・医療機関でお渡しできます。市ホームページからもダウンロードできます。また、県立総合医療センター(女性のなやみ相談室 TEL0835-22-8803 時間 9:30~16:00)にて、不妊専門相談を設置しています。

予 防 接 種

受けるときは健康状態に十分気をつけて、できるだけ標準的な接種年齢のうちに済ませましょう。対象年齢外で接種された場合の料金は、実費(種類により異なりますが、約 4,300 円～18,000 円程度)となります。

母子健康手帳、予防接種予診票を持っていきましょう。

※接種には親権者の同意署名が必要です。

種類	対象年齢		標準的な接種年齢	受け方・回数
ヒブ	生後 2 か月～60 ヶ月未満		0 歳時	3 回
			1 歳時	1 回
小児用肺炎球菌	生後 2 か月～60 ヶ月未満		0 歳時	3 回
			1 歳時	1 回
4種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	生後 3 か月 ～90 か月未満	1 期初回	3 か月～12 か月	20 日以上の間隔で 3 回
3種混合・不活化単独ポリオ		1 期追加	1 期 3 回目接種後 12～18 か月以内	1 回
BCG	生後 1 年未満		5 か月～8 か月	1 回
MR(麻疹・風疹) ※罹患された方は、単独での接種も可能	生後 12 か月～24 か月	第 1 期		1 回
	小学校就学 1 年前の 5 歳以上 7 歳未満(年長児)	第 2 期		1 回
水痘	生後 12～36 か月未満 (既に罹患した方は除く)	初回	12 か月～15 か月	1 回
		追加	初回接種後 6 か月～12 か月以内	1 回
日本脳炎	生後 6 か月～90 か月未満	1 期初回	3～4 歳	6 日以上の間隔で 2 回
		1 期追加	4～5 歳	1 回
	9 歳～13 歳未満	2 期	9～10 歳	1 回
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11 歳以上 13 歳未満		11～12 歳未満	1 回
子宮頸がん	小学 6 年(12 歳相当)～高校 1 年(16 歳相当)の女子		中学 1 年(13 歳相当)の女子	3 回
成人用肺炎球菌	平成 28 年度に下記の年齢になる方 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳 (既に接種を受けた方は除く) ※接種期間は平成 29 年 3 月 31 日まで			1 回
高齢者インフルエンザ	10 月 1 日から開始予定です。詳しいことは市広報でお知らせします。			

(2種混合、日本脳炎、子宮頸がんの予診票は医療機関にあります。)

☆予防接種の間隔

- ・BCG、MR、水痘を接種した後は、27 日以上あけてください。
- ・3種混合、2種混合、4種混合、日本脳炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチンを接種した後は、6 日以上あけてください。

* 市内で予防接種・乳児健康診査を実施している小児科

医療機関名	予 防 接 種					乳児健康診査		
	接種曜日・受付時間	BCG	2種混合 MR 水痘 日本脳炎	ポリオ 4種混合 3種混合 ヒブワクチン 肺炎球菌	子宮頸がん	1か月児	3か月児	7か月児
あさひクリニック ☎71-0148 (要予約)	水・土 15:00~17:00	○	○	○	○	水・土	15:00~17:00	
河野内科 ☎71-0009 (要予約)	月~土 8:30~12:30 火・木 16:00~19:00	○	○	○	○	/		
砂川小児科医院 ☎83-8185	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00 土 13:00~14:00	○	○	○	○	月~土	10:30~11:00 火 14:00~15:00	
すながわこどもクリニック ☎43-9200	月・火・水・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00	○	○	○	○	月・火・水・金	14:00~16:00 土 13:00~15:00	
たかはし小児科医院 ☎81-5181 (要予約)	月・水・金 14:00~15:00	○	○	○	○	火	14:00~15:00	
吉武医院 ☎72-1110 (要予約)	月・火・水・金 14:00~17:00		○	○	○	火・木	11:00~12:00	
吉武内科クリニック ☎73-0095 (要予約)	月・火・水・金 14:30~16:00	○	○	○	○	月・火・水・金	16:00 ~ 17:00	
山口労災病院小児科 ☎83-2881 (要予約)	火・木 14:00~14:30	○		○		火・木	13:30~14:00	
	水 13:30~14:30		○		○			
山陽小野田市民病院 小児科 ☎83-2355 (要予約)	月~金 9:00~11:30 13:30~16:00 (火曜日は午前中のみ)	○	○	○	○	月~金	9:00~11:30 13:30~16:00 (火曜日は午前中のみ)	

乳幼児健康診査

お子さんが順調に成長しているかを確認するために、必ず健診を受けましょう。

【乳児健診】 母子健康手帳・乳児一般健康診査受診票を持って医療機関で受けましょう。
上表の各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

【幼児健診】 ・健康診査票は対象月齢にあわせて郵送します。
・1歳6か月健診は、満年齢になった翌月が対象となります。



対 象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間	持参するもの
1歳6か月児 (~2歳まで)		11 (水)			3 (水)			2 (水)			1 (水)		13:00 ~ 14:00	母子健康手帳 健康診査受診票 尿(3歳6か月児 のみ)
	8 (金)	13 (金)	10 (金)	8 (金)	12 (金)	9 (金)	14 (金)	11 (金)	9 (金)	13 (金)	10 (金)	10 (金)		
3歳6か月児 (~4歳まで)			1 (水)			7 (水)			7 (水)			1 (水)	13:00 ~ 14:00	母子健康手帳 健康診査受診票 尿(3歳6か月児 のみ)
	22 (金)	27 (金)	24 (金)	22 (金)	26 (金)	23 (金)	28 (金)	25 (金)	16 (金)	27 (金)	24 (金)	24 (金)		

○開催場所： 保健センター 小野田保健センター

健康診査

●実施期間:平成28年6月1日(水)～平成29年1月31日(火)

総合健診(希望する検診を1か所で受診できる集団健診)または個別健診で受診してください。

総合健診については、5月15日号の市広報でお知らせします。

○対象者:山陽小野田市に住民票を有し、社会保険等が行う検診を受ける事が出来ない方

◀個別健診▶ ●右表の各医療機関に、事前予約の上、健康保険証と自己負担金を持参し受診してください。

健診種類	対象年齢 (H29.3.31現在)	自己負担額		検査項目	備考
		市国民健康保険 後期高齢者	社会保険等		
胃がん検診	50歳以上	X線 500円 内視鏡 500円	X線 3,300円 内視鏡 4,700円	○問診 ○胃部エックス線検査 または胃内視鏡検査	○2年に1回 (今年度は原則、生年が和暦の偶数年の者を対象とする) ○受診前日21時以降は絶飲食
子宮頸がん検診 ※①	20歳以上の女性	頸部 500円 頸体部 500円	頸部 2,300円 頸体部 3,900円	○問診 ○視診 ○内診 ○子宮頸部細胞診 ※医師の判断により子宮体部細胞診	○前年度未受診者
乳がん検診※②	40歳以上の女性	500円	2,700円	○問診 ○乳房エックス線検査	○前年度未受診者
大腸がん検診	40歳以上	500円		○問診 ○便潜血反応	○1年に1回
前立腺がん検診	50～70歳の男性	1,000円		○問診 ○血液検査(PSA検査)	○1年に1回
肺がん検診	40歳以上	X線 500円 (喀痰 500円)	X線 1,100円 (喀痰 1,100円)	○問診 ○胸部エックス線検査 ※問診の結果、必要時に喀痰検査	○1年に1回 ※65歳以上の方は、感染症法により年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう
結核検診	65歳以上				
女性の健康診査	20～39歳の女性	500円	2,200円	○問診 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査	○受診前日21時以降は絶食 (水・お茶は可)
特定健康診査	40歳以上で市国民健康保険加入者	1,000円		○問診 ○診察 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○心電図検診	○受診前日21時以降は絶食 (水・お茶は可)
後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療被保険者	500円		○問診 ○診察 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査	○受診前日21時以降は絶食 (水・お茶は可)

●※①、※② 無料クーポン券によるがん検診について

対象者には無料クーポン券等を5月下旬に郵送します。受診時に健康保険証と一緒に出して下さい。

検診種類	年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日
乳がん検診	40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日

○注意事項:各検診で精密検査が必要と言われた方は、必ず精密検査を受けてください。ただし、精密検査は健康保険扱いになります。なお、検診結果については、統計資料等に使用させていただきますので、ご了承ください。

受診できる医療機関一覧表 事前予約が必要です。

医療機関名	TEL	胃がん		肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	女性の健診	特定健診
		バリウム	内視鏡							
厚狭セントヒル泌尿器科	71-2111							○		
あさひクリニック	71-0148			○	○			○	○	○
伊藤医院(小野田)	83-2009				○			○	○	○
伊藤産科婦人科医院	83-4871					○			○	
稲本内科医院	81-1128		○	○	○			○	○	○
井上医院	81-1213			○				○	○	○
いのうえ内科医院	81-1158			○	○			○	○	○
小野田診療所	84-2533		○	○	○			○	○	○
小野田赤十字病院	88-0950	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小野田ライフケアクリニック	81-0188				○			○	○	○
河村医院	72-0270				○			○		○
かわむら内科	78-1433		○	○	○			○	○	○
久保整形外科医院	72-1711									○
山陽小野田市民病院	83-2355	○	○	○	○	○	○	○	○	○
しおん内科外科クリニック	83-1331		○	○	○			○	○	○
紫苑リハビリ内科クリニック	71-1300			○	○			○		○
女性クリニックおがた	83-3859					○			○	
しらすわ内科クリニック	81-2600		○	○	○			○	○	○
瀬戸病院	83-2292									○
たみにに内科循環器科	72-4970		○	○	○			○	○	○
てらい内科クリニック	71-0022		○	○	○			○	○	○
長沢病院	83-3000	○		○	○			○	○	○
中島内科在宅診療所	83-3910			○	○			○		○
中村内科胃腸科医院	84-3131	○	○	○	○			○	○	○
西村内科医院	84-6080	○	○	○	○			○	○	○
はたもとクリニック	83-5114							○	○	○
早川内科医院	88-0008	○		○	○			○		○
原田外科医院	76-3121	○		○	○					○
はりま内科胃腸科	83-2425	○	○	○	○			○	○	○
村重医院	83-3706			○	○			○	○	○
むらた循環器内科	39-8660			○	○			○		○
森田病院	88-0137		○	○	○			○	○	○
山口労災病院	83-2881	○	○	○	○	○	○	○	○	○
山田循環器科内科	83-8011			○	○			○		○
吉武医院	72-1110	○		○	○			○	○	○
吉武内科クリニック	73-0095		○	○	○			○	○	○
吉中内科医院	84-5177	○	○	○	○			○	○	○
わたなべ泌尿器科	81-4777							○		○
宇部興産中央病院	51-9222						○			
宇部協立病院	33-6111						○			
宇部記念病院	31-1146						○			
下関医療センター	083-231-7887						○			
関門医療センター	083-241-1199						○			

健康手帳の交付

健診結果および健康に関する記録ができる手帳です。40歳以上で希望される方に交付します。

自分の健康管理にぜひご活用ください。(無料)

※健康相談・健康体操・健康教育を利用されるときは、健康手帳をお持ちください。

健康相談

※電話相談は常時受け付けていますので、ご利用ください。

内 容	場 所	日 に ち	時 間
血圧測定・体脂肪率測定・日常生活上の相談・栄養 相談・健診結果における相談・禁煙相談などなど (希望者には尿検査・みそ汁塩分濃度測定を実施)	小野田保健センター	毎月第4火曜日	9:30 ～ 11:30

健康体操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。一緒にみんなで楽しく体を動かしましょう！

※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。

※この会場でも、予約なしで参加できます。

内 容	場 所	日 に ち	時 間
SOS おきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など	本山福社会館	毎週金曜日	10:00～11:00
	赤崎福社会館	毎月第1木曜日	9:30
	須恵福社会館	毎月第1・3月曜日	
	有帆福社会館	毎月第1・3月曜日	
	出合公民館	毎月第1・3金曜日	}
	津布田会館	毎月第3月曜日	
	埴生公民館	毎月第4月曜日	11:00
	小野田保健センター	毎月第1・4火曜日	
	仮設山陽総合事務所 (旧山口県厚狭保健所)	毎週月曜日 毎月第3火曜日	

～ 国保年金課が行う健康づくりの案内 ～

本市の国保加入者について主要疾病分類別医療費（外来分）の状況を見ると、上位4位が**高血圧症、糖尿病、脂質異常、慢性腎不全**となっており、生活習慣病で占められています。これら生活習慣病を予防するためには、**バランスのとれた食生活や適度な運動など、日頃から健康的な生活をおくることがなにより大切です。**

このため国保年金課では、**運動習慣を身につけていただくため、毎年6～7月に「若返り体操教室」「いきいき水中運動教室」を、10～11月に「若返り体操教室」**を行っています。専門トレーナーの指導のもと、民間スポーツクラブで和気あいあいといい汗かいてみませんか？

※詳細は市広報でお知らせしますのでご覧ください。

★養成講座

①健康推進員養成講座(8回コース)

○対象者:健康づくりに興味があり、受講後は健康推進員として地域で活動できる方
原則、全ての回に参加できる方

○定員:30名程度

○内容:簡単に正しく健康チェック!健康づくりに関する講話、ウォーキング等の運動実技、調理実習など

○申込み期限:5/27(金)

※9月は調理実習があるため12:30まで。

※2月は午後から医師の講演会を予定しています。



場所	開催日・時間	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
保健センター	原則第2木曜日 9:30~11:30	9日	14日	18日	8日	13日	10日	8日	12日

あなたも健康推進員になりませんか?

現在、健康推進員養成講座を修了された方が約400人います。健康推進員は、健康推進員養成講座を受講後、自主的に保健事業の紹介や参加の案内、地区でのウォーキングの開催など、地域の健康づくりをすすめるための中心的な役割を担っています。

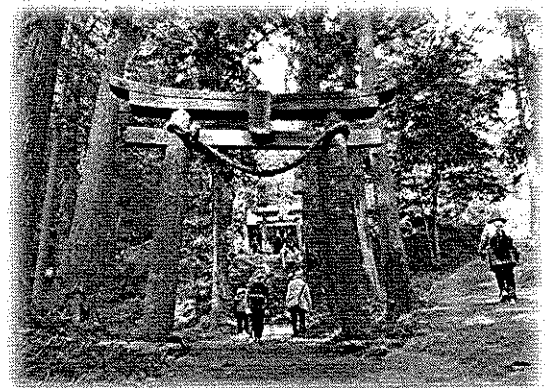
《27年度の主な活動内容》

・美祢線を利用したウォーキング・健康体操・健康づくりのための調理実習・医師講演会への参加等
その他にも、各校区楽しく活動しています。皆さんも一緒に活動しましょう!

健康推進員の研修会開催!!ワールドカフェという手法を使って楽しく語りました。



美祢線を使ってウォーキング
厚保の熊野神社へ!友人、知人を誘って45人が参加♪



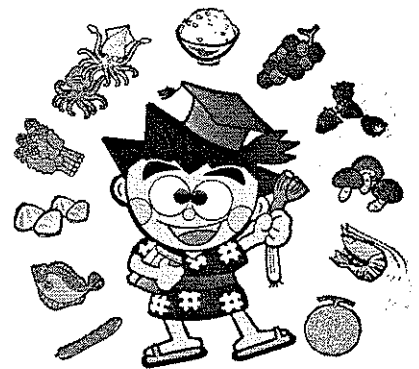
②ねたろう食育博士養成講座

食に関する知識を体験などをおして身につけることで、健全な食生活を実践し、食育の大切さを広くPRできる人を「ねたろう食育博士」として認定します。平成 23 年度から始まり、今までに小学生 97 名を含む 326 名の「ねたろう食育博士」が誕生しています。講座の詳細は市広報にてお知らせします。

日時(予定)	時間	内容
6/12(日)	9:30~13:30	カロリーチェック、調理実習、野菜栽培体験、かむカムチェック、食事のマナー講座など体験して学べる内容になっています。
6/14(火)		
7/3(日)		
7/12(火)		

- 対象者:市内在住の方 ★特に未就学児の保護者の方におすすめです!
- 開催場所:小野田保健センター
- 定員:各 15 人程度
- 参加費:材料費 400 円/人

ねたろう君バッジ
認定されるともらえるよ!



★その他の健康教育

自治会、老人クラブ、児童館、幼・保育園、企業等、要望があれば出向いて様々な健康に関する講話を行ないます。日頃の生活で気になる事、学びたいことがありましたらお気軽に健康増進課までお申込みください。(費用:無料。)

※日時、場所は調整させていただきます。

事業	内容(例)
母子保健事業	虫歯予防、発育、育児について 等
成人保健事業	生活習慣病について、タバコの害について、健康体操 等
自殺対策事業	うつ病や自殺について、関わり方について 等
食育事業	朝食の大切さ、野菜摂取について、減塩について、自分の適量について 等

☆その他にも教室を開催します。詳細については市広報でお知らせします。

糖尿病予防教室

糖尿病は症状の無いまま進行する怖い病気です。健診で血糖値が基準値よりやや高めな方、糖尿病予防に関心のある方!血糖値を下げるコツをこの教室でお伝えします。

詳細は市広報、市ホームページでお知らせする予定です。



第7回SOS健康フェスタ

SOS健康づくり計画に基づき、かたつむりで行こう会(SOS健康づくり計画運営委員会)と山陽小野田市が開催します。

○日時:平成28年11月20日(日)

○場所:山陽小野田市民館

○内容:講演会、絵画・川柳募集 テーマ「健康・元気」など

(詳細が決まり次第、広報等でお知らせいたします。)

第6回 SOS 健康フェスタ
 平成27年 11月15日(日)
 会場/山陽小野田市民館・市民体育館

★元気のリリジ★
 8:00受付開始
 8:30スタート

★元気のリリジ★
 9:30オープニング
 11:30マラソン
 12:30お楽しみ会
 13:40マラソン表彰式
 14:30お楽しみ会
 14:55閉会式

★文化ホールステージ★
 10:30
 11:00
 11:30
 12:00
 12:30
 13:00
 13:30
 14:00

★体育ホールステージ★
 9:30
 10:00
 10:30
 11:00
 11:30
 12:00
 12:30
 13:00
 13:30
 14:00
 14:30
 15:00

★市民体育館★
 10:00
 10:30
 11:00
 11:30
 12:00
 12:30
 13:00
 13:30
 14:00
 14:30
 15:00

主催: SOSかたつむりで行こう会
 協賛: 山陽小野田市
 協賛: SOS健康づくり推進委員会
 ※ 事前申し込み・問い合わせ先: 市健康推進課 TEL. 0836-71-1814

かたつむりで行こう会部会員 (ボランティア) 募集!!

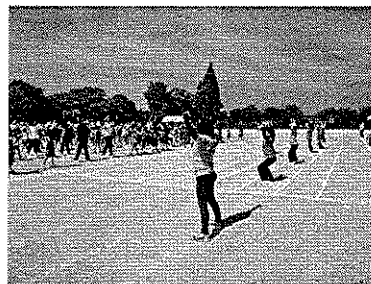
市民の健康づくりの行動指針である「SOS健康づくり計画」を行政と協働で推進している「かたつむりで行こう会」の部会員を募集します。「健康づくりは 人づくり・まちづくり」をテーマに市民の皆様が元気に過ごせるよう活動しています。

	活動内容
情報部会	ホームページ作成、各取材活動、情報チラシ・DVD作成等
スポーツ部会	SOSおきよう体操の普及活動、運動継続手帳の作成、ウォーキング大会開催等
スマイル部会	居場所づくり、老後の構え方講座、「今月のスマイル」、はいはいレース等
スタイル部会	食・歯・禁煙に関すること、歯に関する紙芝居作成、カムかむキッズ教室の開催、SOSウルトラクイズ等

各部会活動は月1回程度、保健センター・小野田保健センターを拠点として活動しています。興味のある部会がありましたら、ぜひ一度、見学してみられませんか?一緒に健康づくりを考え、してみませんか。



情報部会



スポーツ部会



スマイル部会



スタイル部会

山陽小野田市健康づくり計画書

SOS

—健康づくりは ひとづくり・まちづくり—

夜間・休日等に体の具合が悪くなったら

開設日	対象者	小児科	内科
	時間帯		
平 日(月～金)	9:00～17:00	かかりつけ医を受診	
	夜間(19:00～22:30)	—	山陽小野田市急患診療所 ※1
	夜間(17:00～翌9:00)	宇部・山陽小野田消防局情報指令課に相談 ※2	
土 曜	9:00～12:00	かかりつけ医を受診	
	12:00～翌9:00	宇部・山陽小野田消防局情報指令課に相談 ※2	
日曜・祝日	9:00～17:00	山陽小野田市急患診療所 ※1	休日応急医(外科もあります) ※3
	夜間(17:00～翌9:00)	宇部・山陽小野田消防局情報指令課に相談 ※2	
年末年始 (12/31～1/3)	9:00～17:00	山陽小野田市急患診療所 ※1	休日応急医(外科もあります) ※3
	夜間(17:00～翌9:00)	宇部・山陽小野田消防局情報指令課に相談 ※2	

★★急病時に病院にかかるときのポイント★★

- ①まずは、かかりつけ医にご相談ください。
- ②受診の際は、健康保険証とお薬手帳（お持ちの方）を必ずご持参ください。

※1 山陽小野田市急患診療所 (Tel0836-84-3632)

山陽小野田市急患診療所では、内科（中学生以上）と小児科の初期診療を行っています。受診される時は必ず健康保険証と、お持ちの方は福祉医療費受給者証をご提示ください。

場所：山陽小野田市大字東高泊 1947 番地 1（小野田保健センター併設）

※2 宇部・山陽小野田消防局情報指令課 (Tel0836-21-2866)

体の具合が悪くなり、受診できる医療機関を探したいときは宇部・山陽小野田消防局情報指令課へお問い合わせください。

※3 休日応急医（診療時間：9：00～17：00）

休日に体の具合が悪くなったら、休日応急担当医（内科と外科があります。）で受診できます。

休日応急医の詳細は、市広報（1日号）又はホームページをご覧ください。

小児救急医療電話相談も御利用ください

山口県では、夜間にお子さんの具合が急に悪くなり、医療機関にすぐ受診させたほうが良いかどうか迷われている保護者の方へ看護師や小児科医から、症状に応じた適切な助言を受けられる電話相談を実施しています。

相談時間/毎日（19時00分～翌8時00分）

電話番号/#8000（プッシュ回線の固定電話及び携帯電話）または、083-921-2755（全ての電話）