

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<br>【一次診療所】<br>旭町(小野田保健センター併設)<br>☎ 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<br>13:00～17:00 |

| 休日応急<br>担当医 | 診療時間 (9:00～17:00)             |                                |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
|             | 内 科                           | 外 科                            |
| ▶ 7/ 8(日)   | 稲本内科医院<br>掃山二丁目 ☎ 81-1128     | 田中としろう眼科<br>今市 ☎ 71-1046       |
| ▶ 7/15(日)   | 西村内科医院<br>西高泊 ☎ 84-6080       | いとう眼科クリニック<br>日の出二丁目 ☎ 81-1166 |
| ▶ 7/16(祝)   | てらい内科クリニック<br>桜一丁目 ☎ 71-0022  | 小野田赤十字病院<br>須恵東 ☎ 88-0221      |
| ▶ 7/22(日)   | 中村内科胃腸科医院<br>日の出四丁目 ☎ 84-3131 | 瀬戸病院<br>稲荷町 ☎ 83-2292          |
| ▶ 7/29(日)   | 扶老会クリニック<br>宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167 | ねもと皮ふ科クリニック<br>掃山一丁目 ☎ 81-3888 |
| ▶ 8/ 5(日)   | いとうクリニック<br>加藤北 ☎ 72-0033     | 耳鼻咽喉科伯野医院<br>寝太郎町二 ☎ 73-0059   |

※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)

### 【健康相談】 (健康手帳持参)

#### ■厚狭地区複合施設

- とき 7月10日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

#### 【やまぐち健康マイレージ】



やまぐち健康マイレージとは、県と市で協働し、県内の協力店とともに市民の健康づくりを応援する取り組みです。一定のマイレージ(ポイント)を貯めると、特典カードを受け取ることができ、協力店で各種サービスを利用することができます。

#### ●対象

市内在住または在職(在学)で18歳以上の人

#### ●参加方法

- ①健(検)診の受診(今年度の受診が対象)
- ②健康づくりに関する教室・イベントへの参加  
地域行事への参加、ボランティア活動
- ③生活習慣改善に向けた取り組み

#### ●実施期限 平成31年1月31日(休)

#### ●申込方法

保健センター、国保年金課、各公民館に備え付けの申込書に記入し、申込先に提出  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

#### ●問い合わせ・申込先 健康増進課

### 【熱中症に気をつけましょう】

熱中症は、強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしていても発症します。正しい知識を身につけて、暑い季節を安全に過ごせるように気をつけましょう。

#### ■熱中症予防のポイント

- 室内では、扇風機やエアコンなどで温度を調整する。のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分の補給をする。
- 外出時には日傘や帽子を着用して、暑さを避ける。からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい衣服を着用する。冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

#### ■熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、嘔吐、倦怠感
- ※重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれんなどの症状が見られます。

#### ■熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ移動する。からだを冷やす、水分・塩分を補給をする。
- ※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

■暑や指数(WBGT)を参考に！  
気温・湿度、日射や輻射熱から算出される暑や指数で、単位は摂氏度で表されます。  
下関地方の暑や指数は、市ホームページからも閲覧できます。

