

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 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	診療時間 (9:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 11/ 3(祝)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 11/ 4(休)	はたもとクリニック 日の出三丁目 ☎ 83-5114	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 11/10(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/17(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 11/23(祝)	たみたに内科・循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270
▶ 11/24(日)	はりま内科・胃腸科 目出 ☎ 83-2425	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292
▶ 12/ 1(日)	てらい内科クリニック 桜一丁目 ☎ 71-0022	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が1次救急(軽症の患者)のみを診ます。
 ※「救急医療電話相談 # 7119」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-7119) 毎日 24 時間受付
 ※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 11月12日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

【子育て輪づくりサークル活動】

- 対象 未就学児とその保護者
- 日程 時間はいずれも 10:00～11:30

11月26日(火)	高泊児童館 (☎ 83-6591)
11月27日(水)	赤崎児童館 (☎ 88-2491) 小野田児童館 (☎ 84-5321)
11月29日(金)	本山児童館 (☎ 88-3136)
12月 5日(木)	保健センター
12月11日(水)	出合公民館 須恵児童館 (☎ 83-0960) 高千帆児童館 (☎ 83-0970) 有帆児童館 (☎ 83-7473)
12月12日(木)	埴生公民館

- 内容 クリスマスの飾り作り
- 参加料 無料 ●申込方法 電話
- 問い合わせ・申込先 場所が児童館の場合は各児童館, それ以外は健康増進課またはコソエ(スマイルキッズ内 ☎ 82-2526)

【アルコール関連問題啓発週間】

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です。節度ある飲酒を心がけましょう。

■アルコール関連問題とは？

がんや高血圧などの「身体への影響」、アルコール依存症やうつ病などの「こころへの影響」、飲酒運転による事故などの「地域社会への影響」など、アルコールに関係した問題のすべてです。また、問題は飲酒する本人だけでなく、周囲の人や、子どもなどにも広がっています。

■適度な飲酒を心がけましょう

厚生労働省は、1日に純アルコールで「約20g」を節度ある適度な飲酒としています。
 ○純アルコール約20gを含む酒類の一例
 ビール：500ml 缶(アルコール5%)、日本酒：1合(アルコール15%)、チューハイ：350ml 缶(アルコール7%)、ワイン：小グラス2杯(アルコール12%)

■悩みは抱え込まず早めに相談しましょう

保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- 問い合わせ先 健康増進課

訂正と
お詫び

10月1日号でお知らせした内容について、次のとおり訂正してお詫びします。
 ■14ページ「すくすくベビーサークル」11月7日(休)開催場所(誤)スマイルキッズ(正)保健センター