

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

※「こどもの救急医療電話相談 # 8000」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-2755)
毎日 19:00～翌朝 8:00 まで受付

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00, 13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 8/ 9(日)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 8/10(祝)	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
▶ 8/16(日)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818
▶ 8/23(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 8/30(日)	吉武医院 常盤町 ☎ 72-1110	瀬戸整形外科クリニック 稲荷町 ☎ 83-2292

※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)

【糖尿病予防教室】

糖尿病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣などを見つめ直し、楽しく学んで糖尿病を予防しましょう。

●対象 糖尿病予防に関心がある人

●日程

① 9月3日(木) 13:30～16:00

講演「糖尿病とは？」

矢賀 健 (市民病院事業管理者)

② 9月10日(木) 9:30～12:00

- ・健康運動指導士による運動の講話と実践
- ・管理栄養士による食事の講話や献立メニュー例の紹介

③ 10月2日(金) 9:30～11:30

- ・参加者同士で運動・食事について共有
 - ・保健師, 管理栄養士によるおさらいミニ講座
- ※ 3回で1コースです。

●ところ 厚狭地区複合施設

●参加料 無料

●定員 20人 (先着順)

●申込期限 8月20日(木)

●申込方法 窓口または電話

●問い合わせ・申込先 健康増進課

【健康推進員養成講座】

健康づくりについて学んで、元気な地域づくりをしませんか。

●日程 時間はいずれも 9:30～11:30

※①は 13:30～15:30 です。

	開催日	主な内容
①	8月27日(木)	医師講演「生活習慣病について」 西村 公一 (西村内科医院院長) 講話「地域づくりについて」 長谷 亮佑 (NPO 法人山口ヘルスプロモーションネットワーク理事長)
②	9月 3日(木)	生活習慣病予防についての講話
③	9月17日(木)	運動実習(1) ストレッチ・筋トレ
④	10月 1日(木)	生活習慣病予防についての講話
⑤	10月15日(木)	運動実習(2) 有酸素運動
⑥	11月26日(木)	講話, 地域を楽しくウォーキング
⑦	12月14日(月)	教室のまとめ, 修了証授与式

※ 7回で1コースです。

※①の医師講演は公開講座です。どなたでも参加できます。

●ところ 厚狭地区複合施設

●定員 30人程度 (先着順)

●申込方法 窓口または電話

●問い合わせ・申込先 健康増進課

●受講料 無料

●申込期限 8月20日(木)