

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
▶ 5/ 9(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 ☎ 88-0950
▶ 5/16(日)	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818
▶ 5/23(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/30(日)	山田循環器科・内科 新生町 ☎ 83-8011	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0950

※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)

【5月31日は世界禁煙デー】

世界禁煙デーに始まる1週間(5月31日～6月6日)は「禁煙週間」です。

■受動喫煙とは？

他人の喫煙による煙やその人が吐き出す煙を吸うことをいい、健康に悪影響を及ぼします。肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等に加え、子どもの喘息、乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることがわかっています。

■市が実施する禁煙支援

保健指導、禁煙外来紹介等

☎健康増進課

【塩分濃度計を貸し出します】

塩分の摂りすぎは、高血圧を引き起こし、脳梗塞や腎臓病などのリスクを高めます。塩分濃度計は、普段家庭で食べている汁物が「薄味」か「標準」か「濃い味」かを簡単に知ることができます(濃度%で判定)。塩分濃度計を使用して健康につながる食習慣を身に付けましょう。

●貸出期間 3日間

☎健康増進課



【出前健康講座の講師を派遣します】

出前健康講座では、医師、看護師、薬剤師などの保健医療専門職を講師として、専門的でわかりやすいお話や実技の指導を受けることができます。自治会、老人クラブ、保育園・幼稚園、企業などのご希望に応じて講師を派遣します。

- 対象 市内に在住または在勤(在学)している5人以上の団体(受講のための一時的な団体を含む)
- 開催日時 9:00～21:00の間の2時間以内
※講師の業務等の都合で、ご希望に添えない場合があります。
- 開催場所 希望する場所(原則市内での開催)
- 受講料 無料(会場使用料等は申込者の負担)
- 申込方法 申込先に備え付けの申込書に記入し提出
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込期限 希望日の2週間前

■講座メニュー

- 運動編 「糖尿病と運動の方法」等17講座
- 健康増進編 「高齢期に大切な筋肉～フレイル・サルコペニア」「薬局の上手なかかり方」等18講座
- 薬編 「生薬、漢方、薬用植物、民間薬」等3講座
- がん編 「生活習慣を見直してがんを予防する」等4講座
- 食事編 「安全にご飯を食べる～むせやすくてお困りの方へ」
- 医療編 「大切な命を救おう！」

☎健康増進課