

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
小児 (中学生以下)	<b>宇部市【休日・夜間救急診療所】</b> 宇部市琴芝町二丁目 1-10 ☎ 31-1099 ※日・祝日の夜間は小児科当番医が 在宅で診療。詳しくはこちら▶ 	月～水・金 19:30～23:00、木・土 18:00～23:00、日・祝日・盆(8/14～16)、年未年始(12/30～1/3) 9:00～12:00・13:00～17:00

※夜間の急な病気やけが等で迷った場合は、救急医療電話相談(概ね15歳以上・24時間対応) # 7119 (IP電話、ひかり電話などは☎083-921-7119)をご利用ください。  
※「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) 受付は19:00～翌朝8:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 8/ 6(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 8/11(祝)	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
▶ 8/13(日)	生協小野田診療所 掃山一丁目 ☎ 84-2533	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 8/20(日)	長沢病院 中央一丁目 ☎ 83-3000	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 8/27(日)	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 9/ 3(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355

※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。  
※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局通信指令課へ(☎21-2866)

## みんなでのばそう! 健康寿命 スマイルエイジング

### 【野菜の摂取を心がけましょう!】

野菜に含まれる食物繊維やビタミンなどは生活習慣病の予防や免疫力を高めることが期待されます。しかし、山口県民の野菜摂取量は厚生労働省が定める1日の目標量(350g)を下回っている現状です。

●野菜 350g ってどのくらい?  
意識して1日の目標量 350g  
を摂取することが大切です。

- 野菜料理(70g) 5皿分
- 生野菜で両手に山盛り 1杯分
- ゆでた野菜で両手 1杯半分

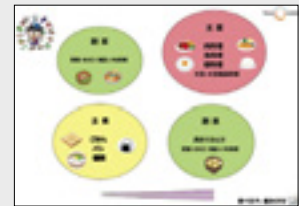


●野菜をたくさん摂るコツ  
工夫して野菜の摂取量を増やしましょう。

- 加熱してかさを減らす
- そのまま食べられる野菜や冷凍食品を常備する
- 外食は単品よりも定食を選び、付け合わせを残さない
- 朝食で野菜を摂取することを心がける

●食育ランチョンマットを活用しよう!  
食育ランチョンマットを参考に、一人ひとりの配膳から、食事のバランスがとれているのか確認しましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスよく食事を摂取する
- 副菜を毎食2品そろえる
- 配膳などの食事のマナーを学ぶ



※市ホームページからダウンロード  
できます。



[市HP]

### 山陽小野田市食育レシピ集

市ホームページに旬の野菜を使ったレシピを掲載しています。野菜を使ったレシピに困ったときには「山陽小野田市食育レシピ集」を活用しましょう。



[市HP]