

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
小児 (中学生以下)	宇部市【休日・夜間救急診療所】 宇部市琴芝町二丁目 1-10 ☎ 31-1099	月～水・金 19:30～23:00、木・土 18:00～23:00、日・祝日・盆(8/14～16)、年末年始(12/30～1/3) 9:00～17:00・19:00～22:00

※ 10月1日から宇部市休日・夜間診療所の小児科の診療時間が変わりました。

※ 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。

日にち	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 11/ 3(祝)	紫苑リハビリ内科クリニック 埴生田 ☎ 71-1300	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/ 5(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/12(日)	いのうえ内科医院 須恵一丁目 ☎ 81-1158	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 11/19(日)	はりま内科胃腸科 目出 ☎ 83-2425	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/23(祝)	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/26(日)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 12/ 3(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	井上医院 新生町二丁目 ☎ 81-1213

※ 上記の山陽小野田市民病院では、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。

みんなでのばそう! 健康寿命

スマイルエイジング

【11月はスマイルエイジング強化月間】

「スマイルエイジング」とは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことです。



【市HP】

●スマイルエイジングの目的は「健康寿命の延伸」!

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市ではスマイルエイジングにつながる様々な取組を市民と一緒に推進することで、健康寿命の延伸を目指します。

スマイルエイジングクイズに挑戦!

このキャラクターの名前は?

- ①スマイル ②エイジ ③スマエジちゃん



私の名前が「スマエジちゃん」! SmileのSとAgingのAから山陽小野田市出身のスマイルプランナーによって生まれたんよね。みんなの健康づくりを応援しちよるよ! 答えは③

チャレンジ目標

【知守】

- 毎日体重計に乗ろう
- 家族で健康について話そう
- 1年に1回は「けんしん」を受けよう



【食事】

- 主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう
- 毎食後歯磨きしよう
- みんなで食事をしよう



【運動】

- まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう
- 毎日体を動かそう



【交流】

- あいさつを交わそう
- 自分が楽しめることを見つけよう
- 年に1回は地域行事に参加しよう

