

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

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 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
▶ 12/10(日)	むらた循環器科内科 高須 ☎ 39-8660	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 12/17(日)	生協小野田診療所 掃山一丁目 ☎ 84-2533	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 12/24(日)	たみに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 12/30(土)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270
▶ 12/31(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
▶ 1/ 1(祝)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000
▶ 1/ 2(火)	山田循環器科・内科 新生町 ☎ 83-8011	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 1/ 3(水)	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

※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。

みんなでのばそう！健康寿命 スマイルエイジング

【こころの健康】

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？また、「私は大丈夫！」ではなく、心の不調は誰にでも起こることです。【市HP】

●こころの健康を守る4ステップ

まず、身近な人の変化に「気づき」、訴えを「傾聴」することが大切です。一人で解決しようとせず、関係各所に「つながり」、「見守る」が必要です。

①気づき

身近な人の変化に気づきましょう。突然泣いたりイライラしたりして感情が不安定、性格が急に変わったように見える など



②傾聴

否定せずそのまま受け止める、相手の立場や気持ちをくんであげる、本人の訴えや気持ちに耳を傾ける など

③つなぎ

解決に向けた適切な窓口につながるようサポートを受けることができます。

○行政の相談窓口

- 健康増進課 平日 8:30～17:15 ☎ 71-1814
- 宇部健康福祉センター精神・難病班 平日 8:30～17:15 ☎ 31-3203

○こころの電話相談

平日 9:00～11:30、13:00～16:30 ☎ 0835-27-3388

○自殺対策の相談窓口 (厚生労働省)

悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談いただけます。さまざまな方法の相談窓口をご紹介します。



④見守る

温かく寄り添いながらじっくりとあせらずに見守りましょう。周りの温かい声掛けが、大切な人を支えています。



☎健康増進課 (☎ 71-1814)