

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
▶ 4/ 7(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
▶ 4/14(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 ☎ 88-0221
▶ 4/21(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
▶ 4/28(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
▶ 4/29(祝)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/ 3(祝)	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 5/ 4(祝)	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/ 5(祝)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000
▶ 5/ 6(休)	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

※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

### 【ひきこもりとは】

「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。「ひきこもり」は、単一の疾患や障がいの概念ではなく、様々な要因が背景になって生じます。



### ●家族にできることは？

#### ①つながる

誰にも相談できず、問題を家族だけで抱えていませんか？家族が支援者に対応の方法などについて相談しましょう。まずは家族が本人を理解し、適切な対応をとることが回復への第一歩です。

#### ②ひきこもりについて理解し、支えあう

同じ悩みを持つ家族が集まり、対応について学ぶ場があります。他の家族の経験を聞いたり、悩みを話したりすることで、ひきこもり本人への対応を見直すことができます。ひきこもりについて正しい理解を深めるとともに、言葉かけの工夫などを学ぶことができます。

### ●ひきこもり相談窓口

ひきこもりでお悩みの人やその家族の相談に応じます。

●対象 市内在住でひきこもりの状態にある人、その家族または支援者

#### ●内容

- 個別相談 (要予約)
- 訪問 (必要に応じて自宅等で面談)
- 家族心理教育 (ひきこもりについての理解を深めるとともに、声かけの工夫などを学ぶ)
- 居場所の設置 (家族会、本人が自分らしくいられる場所の提供など)

※来所の場合は電話で事前予約が必要です。

●予約受付時間 平日 9:00～17:00

●予約方法 電話 (FAX、E-mailでも可)

●相談料金 無料

#### ●予約・相談先

NPO法人ふらっとコミュニティひだまり  
(☎FAX 21-1552)

✉f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

☎健康増進課 (☎ 71-1814)

