

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) 9:00～12:00・13:00～17:00・19:00～22:00

※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。

休日応急 担当医	診療時間(9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 5/6(休)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭 503-1 ☎ 71-1300	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/12(日)	いのうえ内科医院 須恵一丁目 ☎ 81-1158	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137
▶ 5/19(日)	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
▶ 5/26(日)	女性クリニックおがた 中央三丁目 ☎ 83-3859	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 6/2(日)	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

※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

### 【5月31日は世界禁煙デー・禁煙と健康について考えてみませんか?】

世界保健機構(WHO)は、5月31日を世界禁煙デーと定め、日本では、世界禁煙デーの5月31日から1週間を禁煙週間と定めています。

#### ●たばこの害をご存知ですか?

たばこの煙には、5,300種類以上の化学物質が存在し、その中の約70種類の物質に発がん性が指摘されています。



#### 〈有害性のあるたばこの煙の中の三大有害物質〉

ニコチン

タール

一酸化炭素

#### ●加熱式たばこの健康への影響

若い喫煙者に加熱式たばこを使用する人が多くなっています。加熱式たばこは、紙巻たばこに比べると有害物質が少ないというデータがありますが、まったく有害物質を含んでいないというわけではありません。そのため、紙巻たばこに比べて、病気のリスクが減るかどうかについては明らかにはなっていません。吐き出した呼

気にも有害な物質が含まれているので、受動喫煙による健康被害のリスクも考えられます。

#### ●10mルール

たばこの煙による害は喫煙場所から離れた空間まで影響を及ぼすことが知られています。そのため屋外に喫煙場所を設置する場合には、通路、出入口、子どものいる空間から約10m以上離すことが必要です。喫煙所が設置されている施設は改めて確認しましょう。

#### ●禁煙を始めませんか?

●健康相談:市が毎月実施しており、保健師に相談できます。日時等詳しくは22ページ「各種相談」をご覧ください。



●禁煙外来:保険を適用して禁煙治療ができる医療機関や禁煙相談薬剤師が在籍する薬局に相談できます。県内の禁煙外来については、市ホームページをご覧ください。



【市HP】

☎健康増進課(☎71-1814)