

- ・救急車を呼ぶか迷ったら、まず…救急医療 ☎ # 7119 (083-921-7119)
- ・夜間の子ども救急相談は……小児救急医療 ☎ # 8000 (083-921-2755)

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
▶ 8/ 4(日)	吉武内科クリニック 厚狭 1040-1 ☎ 73-0095	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/11(祝)	女性クリニックおがた 中央 3-6-30 ☎ 83-3859	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/12(休)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1 ☎ 71-1300	瀬戸整形外科クリニック 稲荷町 11-20 ☎ 83-2292
▶ 8/18(日)	たみに内科循環器科 鴨庄 11-3 ☎ 72-4970	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 8/25(日)	あいべ内科クリニック 宇部市船木 683 ☎ 69-2678	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 9/ 1(日)	西村内科医院 西高泊 586-1 ☎ 84-6080	井上医院 新生 2-4-2 ☎ 81-1213

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)を下回っているのが現状です。

●野菜 350g ってどのくらい？

意識して一日の目標量 350g を摂取することが大切です。

- ・小鉢 1 皿分の野菜料理 5 皿
- ・生野菜で両手 1 杯分またはゆでた野菜で片手 1 杯分を 3 食



●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 品そろえることで野菜を摂取する
- ・配膳等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】

☎ 健康増進課 (☎ 71-1817)