

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

※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、ひかり電話等は☎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
▶ 4/ 6(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
▶ 4/13(日)	中村内科胃腸科医院 日の出 4-5-6 ☎ 84-3131	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 4/20(日)	森田病院 赤崎 2-10-1 ☎ 88-0137	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 4/27(日)	中島内科在宅診療所 日の出 3-15-12 ☎ 83-3910	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 4/29(祝)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1 ☎ 71-1300	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 5/ 3(祝)	たみにたに内科循環器科 鴨庄 11-3 ☎ 72-4970	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 5/ 4(祝)	てらい内科クリニック 桜 1-1-5 ☎ 71-0022	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 5/ 5(祝)	かわむら内科 郡 3211-1 ☎ 78-1433	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 5/ 6(休)	村重医院 須恵 1-12-10 ☎ 83-3706	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

【ひきこもりとは?】

学校や職場に行けず、家族以外との交流をほとんどせずに自宅にひきこもっている状態(他者とかわからない外出をしている場合も含む)をいいます。「なんとかしたいけど...どうしたらいいかわからない」等の悩みを抱えていませんか?  **【市HP】**

●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? 支援者に対応の方法等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、言葉かけの工夫等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、声かけの工夫等を学ぶ)
- 居場所づくり(家族会、本人が自分らしくいられる場所の提供等)

※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



【HP】

☎健康増進課(☎71-1814)