

- ・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
▶ 8/10(日)	山田循環器科・内科 東高泊 2055-5 ☎ 83-8011	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)	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
▶ 8/17(日)	かわむら内科 郡 3211-1 ☎ 78-1433	河村医院 鴨庄 18-6 ☎ 72-0270
▶ 8/24(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
▶ 8/31(日)	たみに内科循環器科 鴨庄 11-3 ☎ 72-4970	おもて整形外科 日の出 4-5-8 ☎ 84-7000
▶ 9/ 7(日)	西村内科医院 西高泊 586-1 ☎ 84-6080	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 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

【野菜摂取を意識していますか?】

野菜に含まれる食物繊維やビタミン等は、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。健康な毎日をごすために、野菜摂取を心がけましょう!

●野菜のパワーに注目!

野菜には以下の成分が多く含まれています。

- ・**カリウム** 余分に摂取した塩分を排泄し、血圧が高くなるのを抑制する
- ・**食物繊維** 満腹感を得やすく、糖質や脂質の吸収を抑え、腸内を整える



●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。

- ・「ねたろう食育ランチョンマット」を利用して毎食小鉢2つ分の副菜を摂る

※ランチョンマットは市ホームページからダウンロードできます。



- ・「蒸す・ゆでる・いためる・煮る」等の加熱調理でカサを減らす
- ・そのまま食べられる野菜や冷凍野菜、カット野菜を常備する
- ・外食は単品よりも定食を選び、付け合わせを残さない等



食育イベントを開催します

- ・日時 8月19日(火) 10:00～12:00
- ・場所 マックスバリュ厚狭店
- ・内容 ベジチェック(手のひらから野菜摂取量を推定)、1日に必要な野菜の量(350g)の計量体験、食品の塩分量あてクイズ、だしの試飲(天然だし・減塩顆粒だし)、マックスバリュ厚狭店で取り扱っている減塩商品の展示、その他展示等

★体験に参加した人には先着で景品をプレゼント!



[市HP]

☎健康増進課 (☎ 71-1814)