

- ・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
▶ 10/12(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 10-10 ☎ 81-2600	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 10/13(祝)	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
▶ 10/19(日)	稲本内科医院 掃山 2-1-10 ☎ 81-1128	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 10/26(日)	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
▶ 11/ 2(日)	むらた循環器内科 西高泊 672-2 ☎ 39-8660	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 11/ 3(祝)	たみに内科循環器科 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

※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

【おいしく減塩!】

塩分の摂りすぎは、血圧を上昇させてしまいます。また、高血圧は、メタボリックシンドロームの危険因子の1つでもあり、高血圧の状態を長く放置していると、動脈硬化が進みます。その結果、心疾患、脳血管疾患等の重篤な病気の要因となります。おいしさを維持しながら、徐々に塩分を減らしていきましょう。

●減塩のポイント

減塩するには3つのポイントが重要です。

●食べ方

- ・麺類の汁は残す
- ・しょうゆ等の調味料はかけるよりつける(小皿等に入れて食卓へ)

●選び方

- ・塩分の少ない食品を選ぶ
- ・減塩の調味料を活用する(味噌やしょうゆ等)



●調理の工夫

- ・天然だしを使う(旨味を活かして調味料を減らす)
- ・香辛料や酸味等をきかせる
- ・汁物は具沢山にする(汁の量を減らす)



スマイルエイジング強化月間 わたしのおいしく減塩味噌汁づくり チャレンジ作品募集

食に関心をもつ機会を増やすために実施します。応募要件は市ホームページに掲載していますのでご確認ください。

【市HP】

【対象】市内在住または在職・在学の人

【募集期間】11月1日(土)～30日(日)

【提出方法】保健センターに備付けの応募用紙に味噌汁の写真を添えて提出(WEB申請でも可)

☎ 健康増進課 (☎ 71-1815)

