

- ・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
▶ 11/ 9(日)	あさひクリニック 郡 445-5 ☎ 71-0148	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 11/16(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 10-10 ☎ 81-2600	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 11/23(祝)	村重医院 須恵 1-12-10 ☎ 83-3706	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 11/24(休)	てらい内科クリニック 桜 1-1-5 ☎ 71-0022	岡野整形外科クリニック 西高泊 648-24 ☎ 83-0062
▶ 11/30(日)	長沢病院 中央 1-5-26 ☎ 83-3000	井上医院 新生 2-4-2 ☎ 81-1213
▶ 12/ 7(日)	生協小野田診療所 掃山 1-17-20 ☎ 84-2533	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

【スマイルエイジングとは？】

笑顔 (=スマイル) の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくこと (=エイジング) で、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。「知守」「食事」「運動」「交流」の各分野の市民のチャレンジ目標達成を目指しましょう！



【市 HP】

◎健康寿命の延伸

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市ではスマイルエイジングにつながる様々な取組を市民と一緒に推進することで、健康寿命の延伸を目指します。

◎スマエジちゃん

スマイルエイジングのキャラクター「スマエジちゃん」は Smile の「S」と Aging の「A」の頭文字から本市出身のスマイルプランナーによって誕生しました。「スマエジちゃん」は、市民のみなさんの健康づくりを応援しています。



スマイルエイジングチャレンジ目標

【知守 (しるまもる)】

- ・毎日体重計に乗ろう
- ・家族で健康について話そう
- ・1 年に 1 回は「けんしん」を受けよう



【食事】

- ・主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう
- ・毎食後歯磨きしよう
- ・みんなで食事をしよう



【運動】

- ・まずは、毎日プラス 10 分、プラス 1000 歩、歩こう
- ・毎日体を動かそう



【交流】

- ・あいさつを交わそう
- ・自分が楽しめることを見つけよう
- ・年に 1 回は地域行事に参加しよう

