

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
▶ 12/14(日)	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
▶ 12/21(日)	稲本内科医院 掃山 2-1-10 ☎ 81-1128	河村医院 鴨庄 18-6 ☎ 72-0270
▶ 12/28(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
▶ 12/30(火)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1 ☎ 71-1300	おもて整形外科 日の出 4-5-8 ☎ 84-7000
▶ 12/31(水)	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
▶ 1/ 1(祝)	吉中内科医院 住吉本町 1-3-17 ☎ 84-5177	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 1/ 2(金)	いのうえ内科医院 須恵 1-4-10 ☎ 81-1158	山陽小野田市民病院(医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 1/ 3(土)	はりま内科・胃腸科 目出 7036-1 ☎ 83-2425	瀬戸整形外科クリニック 稲荷町 11-20 ☎ 83-2292
▶ 1/ 4(日)	あさひクリニック 郡 445-5 ☎ 71-0148	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221

みんなでのばそう！健康寿命

スマイルエイジング

【こころの健康】

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？心の不調は誰でも起こることです。一人ひとりが、こころのサインに気づくことが、命をまもることに繋がります。【市HP】



●こころの健康を守る 4 ステップ

まず、身近な人の変化に「気づき」、訴えを「傾聴」することが大切です。一人で解決しようとせず、関係各所に「つながり」、「見守り」が必要です。

①気づき

突然泣いたりイライラしたりして感情が不安定、性格が急に変わったように見える等



②傾聴

受容：否定せずそのまま受け止める
共感：相手の立場や気持ちを汲んであげる
聞き役に徹する：本人の訴えや気持ちに耳を傾ける 等

③つながり

解決に向けた適切な窓口につながるようサポートを受けることができます。

○相談窓口

- 健康増進課 平日 8:30～17:15 ☎ 71-1814
- 宇部健康福祉センター精神・難病班 平日 8:30～17:15 ☎ 31-3203

○心の健康電話相談

平日 9:00～11:30、13:00～16:30
☎ 083-901-1556

○自殺対策の相談窓口（厚生労働省）

悩んでいる人も、支えたい人も多種多様な悩みをご相談いただけます。様々な方法の相談窓口をご紹介します。



④見守り

温かく寄り添いながらじっくりとあせらずに見守りましょう。周りの温かい声掛けが、大切な人を支えています。



☎ 健康増進課 (☎ 71-1814)