

☎救急医療電話相談

～急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時～

大人（おおむね 15 歳以上）

☎ **#7119** または ☎ 083-921-7119
(24 時間対応)

子ども（おおむね 15 歳未満）

☎ **#8000** または ☎ 083-921-2755
(毎日 19:00 ～翌朝 8:00)

※緊急・重症の場合は迷わず 119 番してください。救急医療電話相談は、状況に応じて 119 番を要請する場合もあります。

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 9:00 ～ 12:00・13:00 ～ 17:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00)	
	内科	外科
▶ 7/12(日)	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/19(日)	森田病院 赤崎 2-10-1 ☎ 88-0137	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/20(祝)	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/26(日)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1 ☎ 71-1300	井上医院 新生 2-4-2 ☎ 81-1213
▶ 8/ 2(日)	中村内科胃腸科医院 日の出 4-5-6 ☎ 84-3131	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 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。
症状によっては、二次救急医療機関等へご案内します。

休日・平日夜間応急医

みんなでのおぼそう！健康寿命

スマイルエイジング

【暑さを知り、熱中症を予防しよう】

7 月は梅雨明けの蒸し暑さで熱中症になりやすいため注意しましょう。



【市 HP】

●熱中症予防のポイント

- ①外出時は帽子や日傘を活用しましょう
- ②暑い日は外出を控えるか、暑い時間帯を避けて外出しましょう
- ③外出時にはクーリングシェルター等での休憩を取り入れましょう
- ④のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう

熱中症は室内でも起こります！

気温や湿度が高い日は、室内でも熱中症になる危険があります。特に高齢者や乳幼児は注意が必要です。エアコンや扇風機を適切に使用し、のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。

●熱中症かな？と思ったら

- ①涼しい場所へ移動しましょう②衣服をゆるめ、首・脇・足の付け根を冷やしましょう③水分・塩分を補給しましょう

自分で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

外出前に暑さ指数 (WBGT) を チェックしよう！



暑さ指数 (WBGT) とは人の体と外気の熱のやり取りに与える影響の大きい①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の 3 つを取り入れた指標です。これまでの「熱中症警戒アラート」に加えて、暑さ指数が 35 を超えることが予測される場合に、「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

☎健康増進課 (☎ 71-1814)