

☎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・ 祝日・盆(8/14～16)、年末年始(12/30～1/3) 9:00 ～12:00・13:00～17:00・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
▶ 8/9(日)	あさひクリニック 郡 445-5 ☎ 71-0148	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/11(祝)	村重医院 須恵 1-12-10 ☎ 83-3706	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/16(日)	吉武内科クリニック 厚狭 1040-1 ☎ 73-0095	おもて整形外科 日の出 4-5-8 ☎ 84-7000
▶ 8/23(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(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/30(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

※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

みんなでねばそう！健康寿命

野菜に含まれる食物繊維やビタミンなどは、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(350 g)を下回っている現状です。健康な毎日を過ごすために、野菜摂取を心がけましょう！

●野菜をたくさん摂るコツ

ちょっとした工夫で野菜の摂取量は増やせます。少し意識をして摂取量を増やしましょう♪

- ・加熱してかさを減らす
- ・そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備する
- ・外食は単品よりも定食を選び、付け合わせを残さない
- ・朝食で野菜を摂取することを心がける



スマイルエイジング

●1日の野菜摂取の目標量「350 g」ってどのくらい？

- ・小鉢 1 皿分の野菜料理(70 g) 5 皿分
- ・生野菜で両手に 3 杯分意識して摂取することが大切です。

野菜を使ったレシピに困ったら「山陽小野田市食育レシピ集」をご活用下さい！

旬の野菜を中心に、魚や肉、豆類などを使った栄養バランスの良いレシピを季節ごとに掲載しています。毎日の献立づくりや野菜をおいしく食べる工夫に役立つレシピが満載です。ご家庭での健康づくりや食育に、ぜひご利用ください。



【市HP】

☎健康増進課 (☎ 71-1815)