

☎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	※ 10 月 1 日(休)より診療体制が変更されました。 火 20:00 ～ 22:00、木・土 18:00 ～ 22:00、 日・祝日・盆・年末年始 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00、18:00 ～ 21:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00)	
	内科	外科
▶ 10/4(日)	吉中内科医院 住吉本町 1-3-17 ☎ 84-5177	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 10/11(日)	いのうえ内科医院 須恵 1-4-10 ☎ 81-1158	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 10/12(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
▶ 10/18(日)	はりま内科・胃腸科 目出 7036-1 ☎ 83-2425	山陽小野田市民病院 (医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 10/25(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
▶ 11/1(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
▶ 11/3(祝)	てらい内科クリニック 桜 1-1-5 ☎ 71-0022	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。

みんなで のばそう！健康寿命

【10月20日は世界骨粗しょう症デー！】

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、もろく骨折しやすくなる病気です。骨量は成長期に増加し、20 歳頃に最大骨量に達し、その後は徐々に減少します。骨折は、介護が必要になる原因の一つです。若い頃から「丈夫な骨」を維持する生活習慣を身に付けて、骨粗しょう症を防ぎましょう。

●予防方法

①食事ですっかり栄養補給

ポイントは「カルシウム」と「ビタミン D & K」

- カルシウムを多く含む食品…牛乳・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・小魚・海藻・乾物
- ビタミン D を多く含む食品…かれい・さけ・さんま等
- ビタミン K を多く含む食品…ブロッコリー・納豆・ほうれん草・小松菜・にら等

スマイルエイジング

②運動で骨に刺激を

ウォーキング・筋力トレーニング等の適度な運動をしましょう。

③日光浴でビタミン D を生成

毎日の生活に日光浴を取り入れましょう。

●検査について

◎個別健診受診時での骨量測定

対象：若者健康診査 (18 ～ 39 歳) を希望される女性 費用：自己負担金あり
申込方法：医療機関へ直接予約

◎集団健診受診時での骨密度測定

対象：対象の会場で集団健診を受ける人
費用：無料 ※骨密度測定のみ
の申込はできません。

申込方法：電話、WEB 申請 [市 HP]

☎健康増進課 (☎ 71-1815)