☎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）	子ども（おおむね 15 歳未満）
☎ #7119　または　☎ 083-921-7119 （24 時間対応）	☎ #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。

休日応急担当医	診療時間（9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00）	
	内 科	外 科
▶ 11/8(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
▶ 11/15(日)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 10-10　☎ 81-2600	井上医院 新生 2-4-2　☎ 81-1213
▶ 11/22(日)	未定（決まり次第市 HP にて掲載いたします。）	山陽小野田市民病院（医師会から派遣） 東高泊 1863-1　☎ 83-2355
▶ 11/23(祝)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1　☎ 71-1300	山陽小野田市民病院（医師会から派遣） 東高泊 1863-1　☎ 83-2355
▶ 11/29(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。

一次診療	診療所	開設日・診療時間
小児科 （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	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

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？】

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】

◉スマイルエイジングが目指すものは「健康寿命の延伸」！

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

Smile の「S」と Aging の「A」の頭文字から山陽小野田市出身のスマイルプランナーによってイラストにされました。「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。

【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】

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、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

