

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 旭町(小野田保健センター併設) ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(高校生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00	

※受診される時は、必ず健康保険証および福祉医療費受給者証(お持ちの人)を持参してください。

休日応急 担当医	小野田医師会 (9:00～17:00)		厚狭郡医師会 (9:00～17:00)
	内科	外科	
▶ 6/ 8(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	博和会みみはなのど内科クリニック 加藤上 ☎ 72-3387
▶ 6/15(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678
▶ 6/22(日)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	あさひクリニック 殿町三 ☎ 71-0148
▶ 6/29(日)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433
▶ 7/ 6(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	くどうクリニック 宇部市万倉芦河内 ☎ 67-0903
▶ 7/13(日)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	てらい内科クリニック 末益 ☎ 71-0022

【介護者の集い】

日ごろの介護についての悩み、疑問などを一緒に話しあってみませんか。

※送迎については、社会福祉協議会(☎ 83-2344)にご相談ください。

- とき 6月16日(月) 13:30～15:00
- ところ 中央福祉センター

【健康相談】

●内容 測定(血圧・体脂肪率・塩分濃度)、健診結果、栄養相談、尿検査、禁煙相談

■小野田保健センター

○とき 6月12日(木) 9:30～11:30

■仮設山陽総合事務所

○とき 6月19日(木) 9:30～11:30

【健康体操】

■赤崎公民館

○とき 7月 3日(木) 9:30～11:00

○内容 健康チェック、SOSおきよう体操、はつらつ山口健康体操など

※健康手帳、運動のできる服装、水分補給用の水やお茶をご用意ください。

【食中毒を予防しましょう】

夏場(6月～8月)に発生する食中毒の多くは細菌が原因となり、細菌の多くは湿気を好むため、梅雨時から食中毒が増え始めます。食品を購入、保存、調理、食べるまでの過程で、次のことを実践して食中毒を予防しましょう。

❖予防①「つけない」 洗浄(手、調理器具等)

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、手を洗いましょう。また、まな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用する度にきれいに洗うことが大切です。

❖予防②「増やさない」 低温保存(温度管理)

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

❖予防③「やっつける」 加熱処理(殺菌)

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

