

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

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	
▶ 8/ 3(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	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059
▶ 8/10(日)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	河野内科 本町五 ☎ 71-0009
▶ 8/15(金)			はせがわ耳鼻クリニック 本町四 ☎ 71-1187
▶ 8/17(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	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167
▶ 8/24(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	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270
▶ 8/31(日)	長沢病院 中央一丁目 ☎ 83-3000	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046
▶ 9/ 7(日)	はたもとクリニック 日の出三丁目 ☎ 83-5114	わたなべ泌尿器科 中川四丁目 ☎ 81-4777	紫苑りハビリ内科クリニック 本町四 ☎ 71-1300

プラステン

【+ 10 から始めよう！】

普段から元気にからだを動かすことで、様々な疾病リスクを下げることができます。今より10分だけ多く、毎日からだを動かすだけで、健康寿命を延ばすことができます。あなたもプラス10分の身体活動で、健康を手に入れましょう。

■健康のための一歩を踏み出そう！

①気づく (いつ、どこで)

自分自身のライフスタイルを振り返り、からだを動かす機会を見つけましょう。機会は身のまわりにたくさんあります。

②+10を始める

今より少しだけ長く、少しだけ元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

③目標を達成する

目標は1日合計60分、元気にからだを動かすことです。65歳以上の人は、1日合計40分が目標です。

④つながる

一人でも多くの家族や仲間と+10と一緒に行えば、楽しさや喜びが一層増します。

職場

- 自転車や徒歩で通勤
- 階段を使う
- 休憩時間に軽い体操
- こまめに動く ほか

家庭

- 掃除、洗濯などの家事の合間に体操
- ガーデニング
- 子どもや孫の送迎 ほか

こうすれば
あなたも



外出

- 散歩、ジョギング
- 運動施設に通う
- 歩いて買い物 ほか

10分歩けば、
約1,000歩に
なるよ！



60分の連続した活動が難しい人は、10分ずつ行うことでも効果があります。座ったままでなければ、どんな動きでも大丈夫です。

☀始めよう！ SOS おきよう体操

「SOS おきよう体操」は、市オリジナルの体操です。公民館や福祉会館で実施している「健康体操」に盛り込まれていますので、みんなで参加して楽しくからだを動かしましょう。