

健康づくりは、みんなが主役!



正しい熱中症対策で、この夏を乗り切ろう!

熱中症特別警戒アラートの発表時は、気温が著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあることを意味しています。そのため、普段よりも積極的な熱中症対策を行いましょう。

◆ 健康づくりクイズ ◆

Q. 熱中症特別警戒アラートが発表された際、次のうち、どのような行動が望ましいでしょう。

- ① エアコンが効いた涼しい室内で過ごす
- ② 運動する際は、涼しい環境で行う
- ③ 高齢者など周囲の人を気かけ、声かけを行う

熱中症特別警戒アラートが発表されているときは、全ての方が涼しい環境で過ごすことが大切です。また、涼しい環境や熱中症対策が徹底されている環境以外では、運動は控えましょう。

熱中症対策については、市ウェブサイト（右の二次元コード）に詳しく掲載しています。



保健センター（健康増進課）

25: 25

メデイフィットラボで体を動かそう!

楽しく体を動かしませんか。親子での参加や、大人のみでの参加もお待ちしております。

- ▼日時 8月1日（金） 10時～12時（9時30分から受け付け）
- ▼場所 メデイフィットラボスポーツクラブ（小郡令和一丁目1番2号）

所申 7月31日（木）までに、下の二次元コードまたは電話で、小郡保健福祉センター



- ▼内容 運動体験（運動チューブを使ったストレッチなど）、施設内プチツアー
- ▼講師 鈴木英明氏（健康運動指導士）
- ▼対象 小学生～50歳代の市民先着20人（要申し込み、小中学生は保護者同伴）
- ▼料金 50円
- ▼持参品 筆記用具、タオル、飲み物、室内用運動靴、運動のできる服装



- ◇保健センター
糸米二丁目 6-6
・健康増進課 ☎ 083-921-2666
・子育て保健課 ☎ 083-921-7085
- ◇小郡保健福祉センター
小郡下郷 609-5
☎ 083-973-8147
- ◇徳地保健センター
徳地堀 1561-1
☎ 0835-52-1114
- ◇阿東保健センター
阿東徳佐中 3382
☎ 083-956-0993

申 開催日前日までに、下の二次元コードまたは電話で、メデイフィットクラブ ☎ 083・902・5290



- ▼持参品 タオル、飲み物
- ▼料金 500円
- ▼対象 各回先着30人
- ▼内容 トレーナーによるヨガ・骨盤矯正ストレッチ・ダンベル体操などの運動教室と医療・福祉専門職による健康講座

- ▼日時 7月17日、24日、31日、8月7日、21日、28日（いずれも木曜） 10時～12時
- ▼場所 湯田温泉こんこんパーク（湯田温泉五丁目2・15）

ウェルビーイングプロジェクト

上の二次元コードまたは電話で、小郡保健福祉センター

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ときは

【小児救急医療電話相談】

- 対象 子ども（15歳未満）
 - 電話 # 8000 または 083-921-2755
 - 相談日時 毎日 19時～翌日 8時
- 【救急医療電話相談】
- 対象 おとな（15歳以上）
 - 電話 # 7119 または 083-921-7119
 - 相談日時 毎日 24時間
- ※相談は、いずれも看護師と医師が対応します。

山口・防府地域夜間こども急病センター

- 住所 八幡馬場 53-1（山口赤十字病院内）
 - 電話 083-921-8025
 - 診療日時 毎日 19時～22時
 - 診療科目 小児科（0歳～中学生の内科的疾患）
- ※けがや軽いやけどなどは外科で診療しますので、休日・夜間急病診療所を受診してください。
※受診される前に、必ず電話をしてください。

休日・夜間急病診療所

- 住所 糸米二丁目 6-6
 - 電話 083-925-2266
- 【内科（高校生以上）・外科】
- 診療日時 毎日 19時～22時
- ※受診される前に、必ず電話をしてください。
- 【歯科】
- 診療期日 日曜、祝日、8/14～16、12/29～1/3
 - 診療時間 9時～13時

日	月	火	水	木	金	土
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	⑬	⑭	⑮	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑	・	・	・	・	・	・

8月の休日当番医

受診される際は、必ず事前に電話をして、医療機関の指示に従ってください。

・休日当番医は変更する場合があります。事前に各医療機関にご確認ください。
・徳地地域については「ふるさととくち」をご覧ください。

北部地域		阿東地域		全域		南部地域	
●時間／8時30分 ～17時30分		●時間／8時30分 ～17時30分		※二次元コード・ 時間は山口市医師会		●時間／9時～18時	
							
山口市医師会		山口市医師会		山口市医師会		吉南医師会	
昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。							
	内科系	外科系	内科系・外科系	小児科	内科系		外科系
3日	清水内科医院 (春日町) 083-925-2288	おか 整形外科病院 (中河原町) 083-925-1100	[内科] 原医院 (阿東地福上) 083-952-0308		ざいつ内科 クリニック (小郡明治) 083-976-8475	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555	かむら クリニック (小郡下郷) 083-972-2513
10日	おおどの診療所 (石観音町) 083-922-0299	山口病院 (駅通り二) 083-922-1191	[内科・外科] 藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331		小田医院 (小郡黄金町) 083-972-1716	よしまつ医院 (秋穂二島) 083-987-1777	村田外科 胃腸科 (小郡下郷) 083-972-7100
11日	野瀬内科 小児科 (大内長野) 083-927-2655	林外科医院 (道場門前二) 083-922-0139		あゆかわこども クリニック (平井) 083-924-1234	よしかね 循環器内科 (小郡下郷) 083-973-8181	山口嘉川 クリニック (嘉川) 083-988-0788	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411
13日	おさばファミリー クリニック (下小鯖) 083-941-0389						
	奥田胃腸科内科 (道場門前一) 083-925-2188						
14日	やまがた循環器 内科クリニック (大内千坊四) 083-941-2600						
	あんの循環器・ 総合クリニック (吉敷中東一) 083-924-1151						
15日	清水内科医院 (春日町) 083-925-2288	坂本整形外科 (円政寺) 083-925-5566			河端内科医院 (小郡下郷) 083-972-3820	ハートクリニック 南山口 (深溝) 083-988-3333	みすみ クリニック (小郡明治) 083-972-1003
	みほり クリニック (大内御堀一) 083-924-8031						
17日	しおみ 循環器内科 (下豊小路) 083-922-4031	中村整形外科 (維新公園一) 083-933-6111	[内科] 三浦医院 (阿東徳佐中) 083-956-0500		山岸内科 (小郡新町) 083-972-2788	阿知須 共立病院 (阿知須) 0836-65-2200	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555
24日	藤原胃腸科 内科 (折本一) 083-923-5517	たねくぼ整形外科 クリニック (幸町) 083-934-7110	[内科] 津和野共存病院 ※ (島根県鹿足郡津和野町) 0856-72-0660		大正通り クリニック (小郡明治) 083-902-2037	たむら医院 (江崎) 083-989-4480	吉武医院 (秋穂東) 083-984-2330
31日	山口病院 (駅通り二) 083-922-1191	おおうち クリニック (大内千坊五) 083-933-1770	[内科] 津和野共存病院 ※ (島根県鹿足郡津和野町) 0856-72-0660		田辺内科 (小郡新町) 083-973-3778	ひろなか内科 循環器科 (阿知須) 0836-66-1550	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555

 休日当番医テレホンサービス
録音でご案内しています。電話番号を登録して外出時などにご利用ください。

☎ 083-923-5000

 やまぐちのお医者さん navi
市内の医療機関を検索できます。



※ [津和野共存病院] 8時30分～17時15分 (16時30分までに来院可能な方のみ)

人のうごき (推計人口) デジタル推進課 ☎ 083-934-2748

△令和2年国勢調査確報値を基に算出した人口を掲載しています。

	全体	男	女	世帯
上段は令和7年6月1日現在 (うち外国人数)	188,365人 (2,529人)	89,959人 (1,232人)	98,406人 (1,297人)	89,283世帯
下段は令和7年5月中の増減	－65人	－18人	－47人	33世帯

＼山口市LINE公式アカウントで／



市政情報を
配信中！

右の二次元コードから「友だち追加」できます。

