

3月は「自殺対策強化月間」です

■ヘルスチェック

とき	集合場所	備考
9日(水) 13:00～13:30	吉和福祉センター	①血圧測定、体重、体脂肪測定、尿検査、健康に関する相談(被爆者健康相談も実施) ②健診結果(健診結果に関して相談がある人)

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	集合場所	備考
28日(月) 14:00～15:30	西連集会所	①尿漏れ予防・解消体操～腹筋鍛えてバランスアップ～ ②運動できる上靴 講師 松本直子さん

■高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎は季節を問わずかかり、日本の死因の第3位です。ワクチンの接種により、肺炎予防の効果ができます。
予防接種期間 平成28年3月31日(休)まで
対象者 廿日市市に住民票があり次の①、②全てに該当する人
 ①今までに高齢者肺炎球菌ワクチン※の接種を受けたことがない ※23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン
 ②対象者生年月日(平成28年3月31日まで)

生年月日	年齢
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	65歳相当
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	70歳相当
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日	75歳相当
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日	80歳相当
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日	85歳相当
大正14年4月2日～大正15年4月1日	90歳相当
大正9年4月2日～大正10年4月1日	95歳相当
大正4年4月2日～大正5年4月1日	100歳

60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(障害者手帳1級相当)も対象

※定期接種の機会は、1人1回のみ。今年度の対象者は次年度以降対象外。接種希望者は、必ず**3月31日までに**内科などの医療機関に予約して接種しましょう(対象者は、今年度中であれば誕生日前でも接種できます)
接種回数 1回 **自己負担額** 4,700円
 ※生活保護世帯または市民税非課税世帯の人は、自己負担額が免除になります。**事前に印鑑を持って保健センターまたは各支所で申請**してください

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部☎⑩8111(休日の病院の問い合わせに応じます)
 救急ファクシミリ119番 ☎119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(あいプラザに併設)

☎⑩1011・☎⑩1614(診療時間内のみ)

診療科目	区分	診療時間
内科 (15歳以上の人のみ)	月～土曜日	19時～22時
	日・祝・休日	9時～22時
外科	火～金曜日(祝・休日を除く)	19時30分～22時

※外科は、けがの状況などを事前に電話で知らせてください
 ※電話での問い合わせは、21時45分まで
 ※支払う医療費には、時間外加算または休日加算が含まれます
 ○休日・夜間急患診療所は、救急患者のための診療所です。急患でない場合は、できるだけ通常の診療時間内に、かかりつけ医で受診してください。
 ○受診の際は、健康保険の被保険者証を持参してください。

■体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	集合場所	備考
3日(木) 14:00～15:30	西連集会所	②タオル・飲み物・運動できる靴 講師 松本直子さん

■ハツラツ!はつかいち交流ウォーキング

とき	集合場所	備考
14日(月) 9:30集合(受付9:15～)	廿日市天満宮境内	廿日市地区周辺(約6km) 参加費 無料 申込み 中央市民センター仮事務所☎⑩1266
18日(金) 9:00集合	JR大野浦駅前	大野街道・宮島口(旧街道)コース(約6km) 参加費 100円(保険料含む) 申込み 16日(水)午前中までに串戸市民センター☎⑩2096
4月1日(金) 9:00集合	串戸市民センター	お花見ウォーキング(約8.5km) ※弁当持参(サービスエリア内レストラン食事可能) 参加費 100円(保険料含む) 申込み 30日(水)午前中までに串戸市民センター☎⑩2096

■ハートビクス

とき	ところ	実施時間	備考
24日(木)	友和市民センター	13:00～15:30(13:00集合) ※アンケート調査あり	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動できる靴

※循環器系疾患など既往歴がある人は医師に相談の上、参加対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人
 参加費 無料 講師 松本直子さん
 問合せ・申込み 佐伯支所福祉グループ

■高次脳機能障害とともに歩んで

～「何も知らなかった」「大したことない」「うちは大丈夫」からの出発～
 とき 3月13日(日)13時30分～16時
 ところ あいプラザ1階 多目的ホール
 講師 本多留美さん、濱田小夜子さん(NPO法人高次脳機能障害サポートネットひろしま代表)
 申込み・問合せ NPO法人高次脳機能障害サポートネットひろしま☎082(847)0031

■広島市立舟入市民病院 ☎082(232)6195
 診療科 小児科(毎日・24時間)耳鼻咽喉科(土曜日・19時～22時30分)

■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291
 診療科 内科など(歯科・口腔外科を除く)
 毎日 24時間
 ※成人(高校生相当年齢以上)の主に関内因性疾患の救急医療

■広島口腔保健センター ☎082(241)4861
 診療科 歯科(日・祝・休日)9時～15時

■小児救急医療相談 #8000または☎082(505)1399
 相談受付 毎日・19時～翌朝8時
 相談対応 小児科勤務経験がある看護師が対応(小児科医師が支援)
 ※診療時間・診療科などは事前に必ず問い合わせてください

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
11日(金)	津田児童館	10:30～12:00	赤ちゃんすくすく広場 ①0歳児のサロン 離乳食講座 ②参加費 100円 ※要申し込み、佐伯支所福祉グループ
17日(木)	友和市民センター	10:00～11:15	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び

■子どもの定期予防接種

次の予防接種をまだ済ませていない人は、医療機関で予約して受けることができます。廿日市市に住民票があり、対象年齢であれば無料です。廿日市市外で接種を希望する場合は、予防接種券が必要です。
 ※県外で接種する場合は、全額自己負担(有料)です

予防接種の種類	対象年齢
BCG	生後3カ月～1歳になる前日
三種混合・四種混合	1期初回 生後3カ月～7歳6カ月になる前日 1期追加
二種混合2期	11歳～13歳になる前日
麻疹風しん	1期 1歳～2歳になる前日 2期 小学校就学前の1年間(平成21年4月2日～平成22年4月1日生)
	水痘
ヒブ※1	生後2カ月～5歳になる前日
小児用肺炎球菌※2	
日本脳炎※3	1期初回 生後6カ月～7歳6カ月になる前日 1期追加
	2期 9歳～13歳になる前日
子宮頸がん※4	小学6年生(相当の年齢)～高校1年生(相当の年齢)の女子

※1・2 接種開始年齢により接種方法が異なります
 ※3 平成19年4月1日以前に生まれた人で、勧奨差し控えによって接種ができなかった人は、その未接種分を**20歳になる前日まで**であれば公費で接種することができます
 ※4 現在、積極的にはお勧めしていません
 ●規定の接種間隔など詳細はホームページをご覧ください。
 ●不明な点は、保健センターまたは各支所に問い合わせてください。

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
17日(木)	友和市民センター	9:30～10:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による) ②親子健康手帳 ※友和市民センターは育児教室と同時開催 ※吉和保健センターは乳幼児健診と同時開催 ※28日(月)は相談の実施なし、身体測定は1才未満まで
17日(木)	吉和保健センター	13:45～14:15	
18日(金)	あいプラザ	9:30～10:30	
18日(金)	大野福祉保健センター	9:30～11:00	
28日(月)	あいプラザプレイルーム(身体測定)	10:30～11:00 13:30～14:00	

■こころの病気～最近の話題～

こころの病気を持っている人たちに、どのように対応するといいいのか。病気の理解、関わり方など一緒に学びませんか。
 とき 3月22日(火)18時30分～20時30分
 ところ あいプラザ3階 講座室
 内容 気分障害(新型うつ病など)や統合失調症などの精神疾患の基礎知識、当事者・家族からの体験談、ボランティアの活動紹介
 講師 医療法人社団友和会理事長 串戸心療クリニック 院長 末田裕(すえだ・かく)さん
 申込み・問合せ 廿日市市保健センター

■子どもの予防接種週間

「子どもの予防接種週間」の5日(土)(一部6日(日))は次の医療機関(小児科)でも予防接種を受けることができます。(要予約)

医療機関名(地区)	電話	実施時間
おおさき小児クリニック(阿品)	☎⑩3131	午前
平田内科小児科医院(阿品台)	☎⑩1155	土曜:午前・午後 日曜:8:30～10:30
たなべ小児科(平良山手)	☎⑩1234	午前
宮河小児科医院(本町)	☎⑩1703	午前
大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央)	☎⑩3021	午前
かわぐちこどもクリニック(大野下更地)	☎⑩2882	午前

※その他の医療機関は、直接問い合わせてください

※在宅当番医(予定)を記載しています。当番医は変更することがありますので、受診の前に必ず問い合わせてください

診療時間 9時～18時

3月の休日診療

21日(休)	たなべ小児科(平良山手11-11)	☎⑩1234
	さいとう眼科(串戸2-20-1)	☎⑩1750
27日(日)	小浦眼科(宮島口1-14-28)	☎⑩0011
	さくらクリニック(宮内1492-1)	☎⑩2201

6日(日)	大野浦病院(丸石2-3-35)	☎⑩2426
	双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎⑩3555
13日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科(阿品3-1-6 5階)	☎⑩1239
	おおさき小児クリニック(阿品3-1-6 2階)	☎⑩3131
20日(祝)	敬愛病院(内科)(大野中山72)	☎⑩3333
	かとうレディースクリニック(阿品3-1-6 4階)	☎⑩0135

が広島県では、毎年600人近い人が自殺者数が増加する傾向があります。その数は交通事故死亡者数の約5倍です。特に3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。互いに支え、助け合っている環境をつくり、大切な命を守りましょう。

4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域や場所によって、対象月齢が前後することがあります。対象者には個別に通知していただきますが、通知が届いていない人や、日時や場所の変更を希望する人は、保健センターまたは各支所へ問い合わせてください。

問 ☎⑩1610 廿日市市保健センター