

廿日市市休日・夜間急患診療所に、外科診療を開設
 診療時間 火曜19時30分～22時 休日・休日を除く
 診療は、急なケガなどの応急処置となります。外科を受診する場合は、事前に電話で問い合わせてください。

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
15日(月) 9:30開始 (受付9:15～)	廿日市 天満宮境内 ※雨天中止	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 ☎1266
19日(金) 9:00集合	串戸市民センター ※雨天中止	平良小学校・宮園公園(速谷神社前)コース(約6km) 参加費 100円 申込み 17日(水)午前中までに串戸市民センター ☎2096
27日(土) 9:00集合	地御前市民センター ※少雨決行	地御前漁港コース(7.7km、5.6km) 参加費 50円 定員 50人 申込み 19日(金)までに地御前市民センター ☎2360、または廿日市市保健センター
27日(土) 9:00集合	4区集会所 ※雨天中止	参加費 50円 申込み 不要 問合せ 大野支所福祉グループ

■ハートビクス

とき	ところ	実施時間	備考
23日(火)	大野図書館	13:00～15:30 ※友和市民センターは	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②バスタオル、飲み物、運動できる靴 ※友和市民センターは運動のみ
25日(木)	友和市民センター	13:30～15:30	
26日(金)	あいプラザ		

※友和市民センター以外は今年度最終回でアンケート調査があるため、13時に集合してください。循環器系疾患など既往歴がある人は医師に相談の上、参加してください
 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
 問合せ・申込み
 ・大野図書館会場希望者は、大野支所福祉グループ
 ・友和市民センター会場希望者は、佐伯支所福祉グループ
 ・あいプラザ会場希望者は、廿日市市保健センター

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
22日(月)	西連集会所	14:00～15:30	①免疫力アップ体操～免疫力が上がる体操と食事～ ②運動できる上靴 講師 松本直子さん

■体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
4日(木)	西連集会所	13:30～15:30	①ハートビクス運動 簡易体力測定 ②タオル・飲み物・運動できる上靴 講師 松本直子さん

■ヘルスチェック

とき	ところ	受付時間	備考
12日(金)	吉和福祉センター	13:00～13:30	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)

■高齢者肺炎球菌定期予防接種

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県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 ☎8111 (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)

対象	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問い合わせてください
 ※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。

■広島市立舟入病院 ☎082(232)6195
 診療科 小児科・耳鼻咽喉科

■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)
 毎日実施(年末年始を含む) 24時間
 ※成人(高校生相当年齢以上)の主に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
 ※診療時間・診療科などは事前に必ず問い合わせください

■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)

■高次脳機能障害のリハビリテーション
 ～当事者・家族・周りの人にできること～

「高次脳機能障害」は、交通事故や脳卒中などの病気が原因となる誰にでも起こり得る障がい。脳が損傷を受けることで、集中力や記憶力が落ちる、怒りっぽくなるといった症状が出ます。「高次脳機能障害」を一緒に学びませんか。
 とき 2月4日(水) 18時30分～20時30分
 ところ あいプラザ1階 多目的ホール
 講師 西広島リハビリテーション病院院長 岡本隆嗣さん
 問合せ・申込み 廿日市市保健センター

■ゲートキーパー養成講座【高齢期のこころの病～うつ病の正しい知識と対処法について～】

「うつ病であるのに、見逃されているかも?」
 うつ病は若者や中高年の人だけでなく高齢者にも同じように発症する可能性があります。また、認知症と同様に、深刻な社会問題になりつつあります。今回は、高齢者のうつ病、そのサインの気づき方、認知症との関係を分かりやすく講演します。
 とき 2月10日(水) 13時30分～15時
 ところ あいプラザ1階 多目的ホール
 講師 医療法人みやうち理事長 野村陽平さん
 問合せ・申込み 廿日市市保健センター

■健康づくり応援団養成講座 参加者募集

15回の講座を通して、健康運動指導士から運動(主に介護予防)の知識や技術を学びます。
 修了後は、健康づくり応援団として実際に地域へ出向き、市民の健康づくりのために、運動を継続的に実践指導する応援者として活躍してもらいます。
 ※詳しい日程などは、申し込み後に案内を送付します
 とき 4月～7月までの毎週火曜日10時～12時(体力測定2回を含む全15回)
 ところ あいプラザ2階 健康増進室・栄養指導室
 内容 基礎体力づくり(ストレッチ・筋力トレーニングなど)、運動に関する指導や助言の技法に関する体験学習、関連した講義
 定員 15人(予定)
 受付開始 2月1日(月)～ ※定員になり次第締め切り
 対象 市内在住の40歳～おおむね70歳の人
 ※地域の中で、応援指導者として継続的かつ真剣に取り組む意欲のある人
 参加費 無料 申込み 廿日市市保健センター

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

山島アイコさん(大野8区)

※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ください
 診療時間 9時～18時
 2月の休日診療

21日(日)	今田眼科医院 (阿品台4-1-14)	☎381771
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科 (天神12-7)	☎343828
28日(日)	宮河小児科医院 (本町5-12)	☎311703
	小山整形外科医院 (大東1-5)	☎325100

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
16日(火)	あいプラザ	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乳児健診と同時開催
17日(水)	友和市民センター	13:30～14:00	
17日(水)	大野子育て支援センター(深江保育園内)	9:30～11:00	

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
12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 ②参加費 100円 ※要申し込み、佐伯支所福祉グループ
22日(月)	友和市民センター	10:00～11:30	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び ※要申し込み、佐伯支所福祉グループ

■身体測定【乳幼児と保護者】※相談の実施はなし

とき	ところ	実施時間	備考
22日(月)	あいプラザ プレイルーム	10:30～11:00	①身体測定(保健師または看護師による) ※身長測定は1歳未満まで
		13:30～14:00	

■離乳食講座【離乳初期の乳児の保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
23日(火)	あいプラザ	10:00～11:30	①実演 ※3日前までに要申し込み(定員あり) ※託児はなし

■マタニティスクール【妊娠中の人とその家族】

より快適な産後を過ごすために、「産前・産後のこころの変化」を知ろう。家族での参加大歓迎です。
 とき 22日(月) ところ あいプラザ 実施時間 13:30～15:00
 備考 ①産前・産後のこころの話
 ②親子健康手帳
 ※要申し込み(定員あり)

7日(日)	平田内科小児科医院 (阿品台4-1-26)	☎391155
	みに泌尿器科クリニック (下平良1-3-36 3階)	☎315000
11日(祝)	石津皮ふ科医院 (地御前1-4-17)	☎365512
	ふじかわ心療内科クリニック (下平良1-3-36 2階)	☎340035
14日(日)	永井医院 (大野中央3-2-31)	☎550014
	大野キッズ・ファミリークリニック (大野中央5丁目1-43 2階)	☎553021

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。