

※備考欄は、①「内容」、②「持ってくるもの」です
 ※会場があいプラザのときは、駐車場が少ないので公共交通機関を利用して来場してください

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
7日(土) 9:00集合 (雨天中止)	2区集会所	②参加費 50円 申込み 不要
13日(金) 9:55集合	吉和 魅惑の里	魅惑の里コース (約4km) ②参加費 50円 申込み 吉和支所☎2111
16日(月) 9:30開始 (受付9:15~) (雨天中止)	中央市民 センター	廿日市地区周辺コース (約6km) ②参加費 無料 申込み 中央市民センター☎1266
20日(金) 9:00集合 (雨天中止)	串戸市民 センター	阿品台西小学校前、ナタリーマリ ナタウン (約8km) ②参加費 100円 (保険料含む) 申込み 18日(水)午前中までに串 戸市民センター☎2096
22日(日) 9:00集合	宮園市民 センター	②参加費 50円 ※宮園地区在住者は無料 申込み 10日(火)までに宮園市民 センター☎1699または廿日 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」

胡孝弘 (えびす・たかひろ) さん (大野9区)
 胡董 (えびす・すみれ) さん (大野9区)

■「ハツラツはっちゃん通信」を発行しました！

「ハツラツはっちゃん通信」を発行しました！
 市民の皆さんの健康づくり活動を紹介しています。



ぜひ、ご覧ください。
 通信は保健センターや各支所、各市民センターなどに置いてあります。
 また、市ホームページにも掲載しています。

■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
19日(木)	西連集会所	14:00~15:30	②タオル、飲み物、 運動ができる上靴 講師 松本直子さん

■ヘルスチェック

とき	ところ	実施時間	備考
20日(金)	あいプラザ	9:30~11:00	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)

■ハートビクス

とき	ところ	実施時間	備考
26日(木)	友和市民 センター	13:00~15:30	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、 運動ができる靴

※アンケート調査があるので13時に集合してください
 講師 松本直子さん 参加費 無料
 対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人
 問合せ・申込み 佐伯支所福祉グループ
 ※今年度の開催時期は次のとおりです
 佐伯 5月、7月、9月、12月、1月、3月
 廿日市・大野 9月~2月

■体力測定と骨密度チェック

とき	ところ	実施時間	備考
27日(金)	大野福祉保健 センター	14:00~15:00	①体力測定(6項目)、 運動相談、骨密度測定 ②タオル、飲み物、 運動ができる服装・靴

問合せ・申込み 大野支所福祉グループ 定員 30人

■パパママスクール【妊娠中の人とその家族】

とき	ところ	実施時間	備考
8日(日)	あいプラザ	10:00~12:00	①妊娠体験と心の話 ②親子(母子)健康手帳 ※要申し込み(定員あり)、廿日市市保健センター

■かえる部会「みんなきんさい笑顔と元気の交流会」

とき	ところ	実施時間	備考
21日(土)	津田市民 センター	10:00~11:30	①ヨガ ②バスタオル、飲み物、 運動ができる服装・靴 参加費 100円 申込み 13日(金)までに佐伯支所福祉グループ

■特定健診、がん検診の申し込み受け付け中

今年の健康診断の申し込みは済みですか。
 廿日市市国民健康保険加入の方は、今年も特定健診は無料です。対象者には、5月末にピンク色の「特定健診受診券」を送付します。受診券を持参の上、健診を受けてください。がん(胃・肺・大腸・乳・子宮頸部)検診も行っています。集団健診または医療機関個別健診で受けることができます。5月末には、次の人に乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付します。ぜひ利用してください。
 なお、大腸がんの無料クーポン券は昨年度で終了となりましたのでご了承ください。

健診専用電話番号 ☎2026

【乳がん】

昭和50年4月2日~昭和51年4月1日生まれの女性

【子宮頸がん】

平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれの女性

■5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デーです。また、この日から1週間(5月31日(火)~6月6日(月))は厚生労働省が定める禁煙週間です。
 たばこは、がんなどの重大な危険因子であり、喫煙者だけでなく、周りの人の健康にも影響を及ぼします。
 この機会にたばこと健康を考えてみませんか。

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
9日(月)	あいプラザ	9:30~10:30	
25日(水)	宮島福祉 センター	13:15~13:50	①身長・体重測定、 個別相談(保健師・ 栄養士による) ②親子(母子)健康手帳
26日(木)	友和市民 センター	9:30~10:30	※友和市民センターは、 育児教室と同時間開催
30日(月)	大野子育て支援 センター (深江保育園内)	9:30~11:00	
6月7日(火)	あいプラザ	9:30~10:30	

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
13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
26日(木)	友和市民 センター	10:30~11:30	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び
27日(金)	宮島幼稚園	10:00~10:30	キッズランド ①親子ふれあい体操

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
23日(月)	あいプラザ プレイルーム	10:30~11:00 13:30~14:00	①身体測定 ※相談は実施しません

■離乳食講座【離乳初期(5~7カ月程度)の乳児の保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
24日(火)	あいプラザ	10:00~11:30	①実演と離乳初期の話 ②親子(母子)健康手帳、 抱っこひもなど ※3日前までに要申し込み(定員20人)、 廿日市市保健センター、託児なし

■献血の開催

とき	ところ	受付時間	問い合わせ先
29日(日)	ピュアークック 青葉台店	9:30~12:30 13:45~16:00	大野支所福祉グループ

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)

☎1011・☎1614 (診療時間内のみ)

診療科目	区分	診療時間
内科 (15歳以上のみ)	月~土曜日	19:00~22:00
	日・祝・休日	9:00~22:00
外科	火~金曜日(祝・休日を除く)	19:30~22:00

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分までです。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

- 広島市立舟入市民病院 ☎082 (232) 6195
 (広島市中区舟入幸町14-11)
 診療科 小児科 毎日実施: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
 (広島市中区基町7-33)
 診療科 内科など(歯科・歯科口腔外科を除く)
 毎日実施: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
 (広島市中区富士見町11-9)
 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
 相談対応者 小児科勤務経験がある看護師(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

※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

5月の休日診療

8日(日)	友和病院 (峠下ヶ原500)	☎740688
	みにに泌尿器科クリニック (下平良1-3-36 3階)	☎315000
15日(日)	安東内科クリニック (対蔵山2-15-9)	☎501231
	わたなべ眼科 (宮内4-11-16)	☎381233
22日(日)	青葉レディースクリニック (福面2-1-11)	☎502327
	河村小児科 (上平良358-1)	☎374153
29日(日)	石津皮ふ科医院 (地御前1-4-17)	☎365512
	たなべ小児科 (平良山手11-11)	☎201234

1日(日)	おおさき小児クリニック (阿品3-1-6 2階)	☎203131
	松田整形外科 (串戸2-17-4 2階)	☎341800
3日(火)	大野キッズ・ファミリークリニック (大野中央5-1-43 2階)	☎553021
	せいこう胃腸科外科医院 (佐方562-2)	☎220070
4日(水)	佐伯中央病院(内科) (津田4180)	☎21100
	みずの耳鼻咽喉科 (串戸4-14-14 2階)	☎343110
5日(木)	小浦眼科 (宮島口1-14-28)	☎560011
	ふじかわ心療内科クリニック (下平良1-3-36 2階)	☎340035

4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域によって、対象月齢が前後する場合があります。保健センターまたは各支所へお問い合わせください。対象者には個別に通知していますが、通知が届いていない場合は、事前に電話で問い合わせてください。

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

19時~金曜日(祝・休日を除く) 22時

診療は、急なけがなどの応急処置です。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。

問い合わせ

☎1011 (廿日市市休日・夜間急患診療所内のみ)