

■廿日市市保健センター
☎@1610・☎@1611

■佐伯支所
☎@1124・☎@0415

■吉和支所
☎@2113・☎@2078

■大野支所
☎@3309・☎@1307

■宮島支所
☎@2001・☎@2196

※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

11月の保健行事

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
13日(日) 9:00集合	宮園市民センター	①見晴らし満点コース(約6km) 速谷らくらくコース(約4km) 講師 健康運動指導士 ※8日(火)までに要申し込み、宮園市民センター☎@1699または保健センター☎@1610 ※雨天時は室内で健康体操(骨粗しょう症対策)
18日(金) 10:00開始(9:30~受け付け)	宮島棧橋前広場	①世界遺産 紅葉の宮島遊歩道コース(約5.3km) 定員 50人 ②参加費100円 ※17日(木)までに要申し込み、串戸市民センター☎@2096または保健センター☎@1610
21日(月) 9:30開始(9:15~受け付け)	中央市民センター	①廿日市地区周辺コース(約6km) ※要申し込み、中央市民センター☎@1266 ※雨天中止
23日(祝)	中村集会所(玖島)	①玖島周辺コース(約3km、約5km) ②参加費100円 ※要申し込み、玖島市民センター☎@0505または佐伯支所☎@1124
25日(金) 13:25集合	吉和福祉センター	①田園コース(約4km) 講師 松田明さん ※要申し込み、吉和支所☎@2111

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
14日(月)	西連集会所	10:00~11:30	①自分でもできる「血圧コントロール体操」 ②運動ができる上靴など 講師 松本直子さん

■介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	実施時間	備考
10日(木)	吉和福祉センター	14:00~15:30	①介護予防、物忘れ予防の体操
24日(木)			②参加費100円、タオル、飲み物、運動ができる上靴

■特定健診・がん検診・人間ドック・個別健診

集団健診・個別健診・人間ドックの申し込みは11月30日(木)までです。すべて先着順のため早めに申し込んでください。
※18日(金)は予約制の託児があります
問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎@2026
集合時間 8:30~10:00(受付時間は指定)

とき	ところ	備考
8日(火)	玖島市民センター	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・C型B型肝炎ウイルス検査 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診 ※10日(木)は、子宮頸がん検診、乳がん検診はありません
9日(水)	津田市民センター	
10日(木)	友和市民センター	
11日(金)	浅原市民センター	
14日(月)	あいプラザ	
15日(火)		
18日(金)		
19日(土)		
20日(日)		
21日(月)		

特定健診受診券を持っている人へ

廿日市市国民健康保険に加入している40歳~74歳の人には、5月末に受診券(ピンク色)を郵送しています。まだ手元にある人はこの機会に特定健診を受診してください。

■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
17日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①宮島ウォーキング ②雨天の時、運動ができる上靴など 講師 松本直子さん

■ハートビクス

とき	ところ	備考
22日(火) 13:30~15:30	大野図書館	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス
25日(金) 13:30~15:30	あいプラザ	②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動ができる上靴

※初めて参加する人は、アンケート調査があるので、13時に集合してください

※循環器疾患など既往歴のある人は医師に相談して参加してください

対象 市内在住の40歳以上おおよそ70歳未満
講師 松本直子さん(廿日市)、田中里美さん(大野)
申込先 大野図書館会場希望者は大野支所☎@3309
あいプラザ会場希望者は保健センター☎@1610

■歯の講演会

全身の健康は歯の健康から。口の手入れをすることで、糖尿病・肺炎・認知症などの病気の予防・改善につながります。

健康寿命を延ばすために、歯周病を正しく理解しましょう。
とき 11月24日(木) 13:30~15:00

ところ あいプラザ1階多目的ホール
テーマ お口の健康と体の健康~高齢者の命を守る口腔ケア~

講師 尾崎歯科クリニック 尾崎健竜さん
参加費 無料

問い合わせ・申込先 保健センター☎@1610
※参加者全員に、歯ブラシまたは歯間ブラシをプレゼントします

■B型肝炎ワクチン定期予防接種

10月1日からB型肝炎ワクチンの定期予防接種を開始しました。対象の人は医師と相談してから接種してください。

対象者 生後1歳未満かつ、平成28年4月1日以降に生まれた人

接種間隔
・1回目から27日以上の間隔で2回目を接種
・1回目から139日以上の間隔で3回目を接種

※市外で接種を希望する人は広域予防接種券が必要です。事前に保健センターまたは各支所で手続きをしてください

※県外で接種をした場合は全額自己負担です。事前に必ず保健センターまたは各支所まで連絡してください

■献血

とき	ところ	実施時間	備考
14日(月)	友和市民センター	14:00~16:00	問い合わせ 佐伯支所☎@1124

■11月10日~16日はアルコール問題啓発週間

多量飲酒などの不適切な飲酒で起こるのは、急性アルコール中毒やアルコール依存症のみではありません。生活習慣病やがん、さらには睡眠障害やうつ、自殺にもつながります。

また、飲酒の強要や一気飲ませなどのアルコールハラスメントも深刻な事故を引き起こします。未成年の飲酒は心身に害を与え、妊婦の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。

アルコールに関して悩みなどある人は、相談してください。
相談窓口 広島断酒ふたば会☎082(814)1874、保健センター☎@1610、障害福祉課☎@9128、各支所

■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)	宮島幼稚園	10:00~10:30	①キッズランド 親子ふれあい体操
11日(金)	津田児童館	10:30~12:00	①赤ちゃんすくすく広場 0歳児の子育てサロン ②参加費100円
17日(木)	津田保育園	10:00~11:30	①わんぱくKIDS 保育園で遊ぼう

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
7日(月)	あいプラザ	9:30~10:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師または栄養士による) ②親子(母子)健康手帳 ※予約不要 ※吉和保健センターの育児相談は乳幼児健診と同時開催です ※津田保育園の育児相談は育児教室と同時開催です
17日(木)	吉和保健センター	13:45~14:15	
17日(木)	津田保育園	9:30~10:15	
30日(火)	大野子育て支援センター(深江保育園内)	9:30~11:00	
12月5日(月)	あいプラザ	9:30~10:30	

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
28日(月)	あいプラザ プレイルーム	①10:30~11:00 ②13:30~14:00	①身体測定(保健師または看護師による) ※相談は実施していません ※予約不要

■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
29日(火)	大野福祉保健センター	10:00~11:30	①栄養士による実演 ※22日(火)までに要申し込み(定員20人)、大野支所☎@3309

休日・夜間急患診療

救急案内 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
※診療時間・診療科などは必ず事前に問い合わせてください

■小児救急医療相談電話 ☎#8000または☎082(505)1399

相談受付時間 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)

※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

11月の休日診療

23日(祝)	今田眼科病院(阿品台4-1-14) 双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎@1771 ☎@3555
27日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科(阿品3-1-6 5階) かとうレディースクリニック(阿品3-1-6 4階)	☎@1239 ☎@0135

3日(祝)	石津皮膚科医院(地御前1-4-17) 井村眼科医院(天神5-12)	☎@5512 ☎@7500
6日(日)	宮河小児科医院(本町5-12) 小山整形外科医院(大東1-5)	☎@1703 ☎@5100
13日(日)	大野浦病院(丸石2-3-35) 佐藤皮膚科クリニック(串戸2-17-4 3階)	☎@2426 ☎@3400
20日(日)	松田整形外科(串戸2-17-4 2階) おおさき小児クリニック(阿品3-1-6 2階)	☎@1800 ☎@3131