

※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
10日(土) 9:30開始 (9:00～受け付け)	宮内市民センター	①宮内地区周辺コース(約5km) ②参加費50円、飲み物、タオル、帽子など 定員 30人 ※2日(金)までに要申し込み、宮内市民センター☎③6011 ※小雨決行。荒天時は室内で健康に関する講座を開催します
16日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①平良小学校前・宮園公園(速谷神社前)コース(約6km) ②参加費100円、飲み物、タオル、帽子など ※14日(水)午前中までに要申し込み、串戸市民センター☎③2096 ※雨天中止
19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) ②飲み物、タオル、帽子など ※要申し込み、中央市民センター☎②1266 ※雨天中止

■ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
26日(月) 10:00～11:30	西連集会所	①姿勢を良くする「背中すっきり体操」 ②運動ができる上靴など 講師 松本直子さん

■ヘルスチェック

とき	ところ	備考
16日(金) 13:00～13:30 受け付け	吉和福祉センター	①血圧・体重・体脂肪測定、尿検査、健康に関する相談 ②健診結果(相談がある人)
20日(火) 9:30～11:00	あいプラザ	①血圧・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。健診結果を持参してください

■健診結果説明会
～健診に関する個別相談、食事アドバイス～

とき	ところ	備考
15日(木) 13:15～13:45	大野福祉保健センター	①健診結果に関する個別相談とヘルスチェック(血圧・体脂肪・尿検査など)、栄養相談 ②健診を受けた人は健診結果 ※要申し込み、大野支所☎③3309 ※健診未受診者も参加できます

■介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
1日(木)		
8日(木)	各日とも	①介護予防、物忘れ予防の体操 ②参加費100円、飲み物、タオル、運動ができる上靴
15日(木)	14:00～15:30	
22日(木)		

■ハートビクス

とき	ところ	備考
16日(金) 13:30～15:30	あいプラザ	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、運動ができる上靴
20日(火) 13:30～15:30	大野図書館	
22日(木) 13:30～15:30	友和市民センター	

※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歳以上おおむね70歳未満の人
講師 松本直子さん(廿日市・佐伯) 田中里美さん(大野)
申込先 あいプラザ会場希望者は保健センター☎②1610、大野図書館会場希望者は大野支所☎③3309、友和市民センター会場希望者は佐伯支所☎①1124

■子どもの定期予防接種

次の予防接種が済んでいない人は、医療機関に予約して受けてください。かかりつけ医と相談し、計画的に接種しましょう。市内に住居票があり、対象年齢であれば無料です。市外で接種を希望する場合は、予防接種券が必要です。県外で接種をする場合は全額自己負担(有料)です。
 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。

予防接種の種類	対象年齢
BCG	生後3カ月～1歳の誕生日の前日
四種混合不活化ポリオ	1期初回 1期追加 生後3カ月～7歳6カ月になる前日
二種混合2期	11歳～13歳の誕生日の前日
麻しん風しん1期	1歳～2歳の誕生日の前日
麻しん風しん2期	小学校就学前の1年間(平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ)
日本脳炎(※1)	1期初回 1期追加 2期 生後3カ月～7歳6カ月になる前日 9歳～13歳の誕生日の前日
ヒブ(※2)	生後2カ月～5歳の誕生日の前日
小児用肺炎球菌(※3)	
B型肝炎	平成28年4月1日以降に生まれた人で、1歳の誕生日の前日まで
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 平成19年4月1日以前に生まれた人で、勧奨差し控えにより接種ができなかった人は、その未接種分を**20歳の誕生日の前日まで**であれば、無料で接種することができます
 ※2・3 接種開始年齢により接種方法が異なります
 ※4 現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的には勧めていません。接種するときは、ワクチンの効果や副作用などを確認してから受けてください

■育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
9日(金) 10:30～12:00	津田児童館	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 ※要申し込み、津田児童館☎②2391
14日(水) 10:00～11:30	友和保育園	①わんぱくKIDS保育園で遊ぼう ※要申し込み、佐伯支所☎①1124

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
5日(月) 9:30～10:30	あいプラザ	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 ※友和市民センターは乳幼児健診と同時開催です
7日(水) 13:30～14:00	友和市民センター	
21日(水) 9:30～11:00	大野福祉保健センター	

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
26日(月) ①10:30～11:00 ②13:30～14:00	あいプラザ	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

■「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

岡田正信(おかだ・まさのぶ)さん(大野4区)
 杉岡徳章(すぎおか・のりあき)さん(大野7区)
 杉岡文子(すぎおか・ふみこ)さん(大野7区)
 向井勝美(むかい・かつみ)さん(大野7区)
 鷹本勝江(たかもと・かつえ)さん(大野8区)
 森荘介(もり・そうすけ)さん(大野9区)
 和田弘子(わだ・ひろこ)さん(大野9区)
 妹尾克己(せのお・かつみ)さん(吉和)
 妹尾澄江(せのお・すみえ)さん(吉和)
 樹木盛義(うえき・もりよし)さん(六本松)

休日・夜間急患診療

救急案内 消防本部☎⑧8111(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 ☎①119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(あいプラザに併設)

☎②1011・☎②1614(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、12月30日(金)～平成29年1月3日(火)	9:00～22:00
外科	火～金曜日(祝・休日、12月30日(金)～平成29年1月3日(火)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)
内科
 ※12月31日(土)9時～平成29年1月4日(水)8時30分のみ
小児科 毎日・24時間(年末年始含む)
耳鼻咽喉科 土曜日・19時～22時30分
 ※12月31日(土)～平成29年1月3日(火)のみ9時～19時(この間のみ眼科もあり)

■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291

(広島市中区基町7-33)
内科など(歯科・歯科口腔外科を除く) 毎日・24時間(年末年始含む)
 ※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)
歯科 日・祝・休日、年末年始(12月30日(金)～平成29年1月3日(火))
 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)

12月、年末年始の休日診療

※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

12月4日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央5-1-43 2階)	☎⑤3021
	さいとう眼科(串戸2-20-1)	☎④1750
12月11日(日)	しげの整形外科スポーツクリニック(阿品3-1-6 3階)	☎②3333
	わき小児科医院(下平良1-3-36 3階)	☎④0207
12月18日(日)	小浦眼科(宮島口1-14-28)	☎⑤0011
	さくらクリニック(宮内1492-1)	☎②2201
12月23日(金)	小田耳鼻咽喉科医院(宮内728-1)	☎②7733
	たなべ小児科(平良山手11-11)	☎②1234
12月25日(日)	敬愛病院(内科)(大野中山72)	☎⑤3333
	佐藤皮ふ科クリニック(串戸2-17-4)	☎④3400
12月30日(金)	永井医院(大野中央3-2-31)	☎⑤0014
	平田内科小児科医院(阿品台4-1-26)	☎③1155
12月31日(土)	青葉レディースクリニック(福面2-1-11)	☎②2327
	せいこう胃腸科外科医院(佐方562-2)	☎②0070

1月1日(祝)	佐伯中央病院(内科)(津田4180)	☎②1100
	双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎④3555
1月2日(休)	阿品土谷病院(内科)(阿品4-51-1)	☎⑥5050
	宮河小児科医院(本町5-12)	☎⑩1703
1月3日(火)	河村小児科(上平良358-1)	☎⑦4153
	串戸心療クリニック(串戸4-2-16)	☎③6014

■年末年始の休日歯科診療(9時～15時)

12月30日(金)	かみて歯科クリニック(津田4233-1)	☎②1224
12月31日(土)	あかぎ歯科医院(阿品台1-12-36)	☎③1881
1月2日(休)	串戸歯科クリニック(串戸4-13-1 2階)	☎②6000
1月3日(火)	みやうち歯科医院(宮内1057-1 2階)	☎③3535

ところき
 ピュア11日(日)①9時クック30分青葉台12時30分②13時45分③16時

問 大野支所 ☎③309

ところき
 1日(木)14時～15時30分
 西連集会所

持ってくるもの
 飲み物、タオル、運動ができる上靴など
 講師 松本直子さん