

備考欄は、①内容、②持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。  
※あいプラザ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

## Health and Medical information

### ■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
9日(土) 9:00	大野7区 集会所	①大野7区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎③3309
11日(月) 9:15	中央市民 センター	①廿日市地区周辺(約6km) ②8日(金)までに 中央市民センター ☎②1266
15日(金) 9:00	串戸市民 センター	①陽光台・宮園コース(約6km) ②参加費100円 ③13日(水)午前中までに 串戸市民センター ☎③2096
23日(祝) 9:30	平良市民 センター	①宮島サービスエリアコース(約5km) 講師 松本直子さん ②参加費50円 ③15日(金)午前中までに 平良市民センター ☎③1251
29日(金) 10:00	吉和福祉 センター	①森林浴コース(約6.1km) ②参加費50円 ③吉和支所 ☎③2111

※11日(月)、15日(金)は雨天中止、23日(祝)は小雨決行です

### ■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
7日(木) 14:00~15:30	吉和福祉 センター	①介護予防体操 ②参加費100円、飲み物、タオル、運動できる上靴 ③吉和支所 ☎③2111
21日(木) 14:00~15:30		

### ■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
7日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①運動教室 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴 ③宮島支所 ☎③2001

### ■ 歯の講演会

とき	ところ	備考
28日(木) 13:30~15:00	あいプラザ	①高齢者の口腔ケアと訪問歯科診療の実際 講師 山中央教さん ③保健センター ☎③1610

### ■ おおの健康福祉フェスタ

とき	ところ	備考
10月1日(日) 10:00~14:00	大野体育館	①ウォーキング大会、健康チェック、バザーなど ③大野支所 ☎③3309

### ■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
25日(月) 10:00~11:30	西連集会所	①運動教室「背中を使って免疫力アップ体操」 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴 ③宮島支所 ☎③2001

### ■ 特定健診・人間ドック・がん検診の申込受付中

問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎③2026

#### 集団健診の日程

とき	受付時間	備考
21日(木)	8:30~10:00	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査 ※先着順です
22日(金)		
※子宮頸がん、乳がん検診はありません		
24日(日)		
25日(月)		
26日(火)		
27日(水)		
※レディースデイ		

ところ あいプラザ

※10月の集団健診は、5日(木)、6日(金)、7日(土)、10日(火)、11日(水)です。11月のあいプラザの集団健診はありません。  
※9月27日(水)、10月10日(火)は託児があります(要予約)  
※27日(水)のレディースデイは、全ての受診者を女性に限りません(医師、スタッフは女性とは限りません)

### ■ 生活習慣病予防教室「高血圧を防ぐ生活習慣について学ぼう！」

とき	備考
10日(日) 10:00~11:30	①「血圧上昇のメカニズム、高血圧の予防、治療方法」 講師 松浦渉さん
26日(火) 9:30~13:30	①減塩の工夫のミニ講義、減塩食の調理実習 講師 坂田良子さん ②参加費300円、お米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん
28日(木) 10:00~12:00	①血圧を下げる適度な運動に関するミニ講義、運動実践 講師 小松亮介さん ②飲み物、タオル、運動できる服装・上靴 ※運動制限のある人は申込時に相談してください

ところ あいプラザ

問い合わせ 保健センター ☎③1610

### ■ ハートビクス

とき	ところ	申込先	備考
26日(火) 13:00~15:30	大野図書館	大野支所 ☎③3309	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス 対象 市内在住の40~69歳の人 ②バスタオル、飲み物、運動できる靴、体操用マット(持っている人) ※循環器系疾患などの既往歴がある人は医師に相談して参加してください ※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
28日(木) 13:30~15:30	友和市民センター	佐伯支所 ☎③1124	
29日(金) 13:00~15:30	中央市民センター	保健センター ☎③1610	

## 9月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(日) 9:00~18:00	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36 3F	☎0207
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2F	☎3110
10日(日) 9:00~18:00	安東内科クリニック	内科	対巖山2-15-9	☎1231
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	☎6014
17日(日) 9:00~18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	☎0011
	双樹クリニック	内科	新宮2-1-15	☎3555
18日(祝) 9:00~18:00	かめよし皮ふ科・アレルギー科	皮膚科・アレルギー科	阿品3-1-6 5F	☎1239
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6 4F	☎0135
23日(祝) 9:00~18:00	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	☎1703
	さいとう眼科	眼科	串戸2-20-1	☎1750
24日(日) 9:00~18:00	敬愛病院(内科)	内科	大野中山72	☎3333
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	☎1800

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。  
当番医が不在の場合は、廿日市市消防本部(☎③8111)へ連絡してください。(休日に診療している病院の問合わせに応じます)

## 休日・夜間急患診療

医療機関名	診療科目	診療日時
廿日市市休日・夜間急患診療所 新宮1-13-1(あいプラザに併設) ☎20-1011 ※診療時間内で各日21:45まで	内科 (15歳以上) 外科	・月~土曜日 19:00~22:00 ・日・祝・休日 9:00~22:00 ・火~金曜日(祝・休日を除く) 19:30~22:00 ※症状を電話で事前に連絡してください
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	小児科 耳鼻咽喉科	・毎日24時間 ・土曜日(祝・休日を除く) 19:00~22:30
広島市立広島市民病院 広島市中区基町7-33 ☎082-221-2291	内科など (歯科・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)の主に内因性疾患を診療
広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里3-2-4 ☎082-262-2672	歯科	・日・祝・休日 9:00~15:00
広島西医療センター 大竹市玖波4-1-1 ☎0827-57-0077	小児科	・土・日・祝・休日 8:30~17:15

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。  
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。

救急案内	消防本部	☎32-8111(休日の病院の問合わせ)
	救急ファクシミリ119番 岡119	
	小児救急医療相談電話	☎#8000・☎082-505-1399 小児科 毎日19:00~翌朝8:00 ※小児科勤務経験がある看護師が相談対応(医師が支援)