

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。

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
17日(金) 9:30集合	宮島棧橋前 広場 (宮島側)	①世界遺産紅葉の宮島遊歩道コース(約5.3km) ②参加費100円 ③16日(木)までに申戸市民センター ☎2096または保健センター ☎1610 ※定員50人
19日(日) 9:00~ 受け付け	宮園市民 センター	①見晴し満点コース(約6km) 速谷らくらくコース(約4km) 講師 小松亮介さん ②参加費50円(宮園地区自治会加盟 の人は無料) ③10日(金)までに宮園市民センター ☎1699または保健センター☎1610 ※定員50人、雨天時は健康教室
20日(月) 9:15~ 受け付け	中央市民 センター	①廿日市地区周辺(約6km) ③17日(金)までに中央市民センター ☎1266 ※雨天中止
25日(土) 9:00集合	大野9区 集会所	①大野9区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所☎3309 ※申し込み不要

※飲み物、タオル、帽子なども持参してください

■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
2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☎2001

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

山崎正博(やまさき・まさひろ)さん(廿日市二丁目)
藤田 勝(ふじた・まさる)さん(大野4区)
白石迪雄(しろいし・みちお)さん(大野9区)

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
17日(金) 13:30~15:30	中央市民 センター	①運動教室と栄養・運動の個別アド バイス 講師 松本直子さん(廿日市、佐 伯)、田中里美さん(大野) 対象 市内在住の40歳~69歳の人 ※循環器系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
28日(火) 13:30~15:30	大野図書館	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) ③中央市民センター会場は、保健セ ンター☎1610、大野図書館会場 は、大野支所☎3309、友和市民 センター会場は、佐伯支所☎1124
30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

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
16日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①運動教室「足腰鍛えて転ばぬ先の 杖予防体操」 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☎2001

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
9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☎2111
30日(木) 14:00~15:30		

■ 特定健診・人間ドック・がん検診の申込受付中 集団健診日程

とき	ところ	備考
14日(火)		
15日(水) ※子宮頸がん、 乳がん検診 はありません	友和市民 センター	・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
16日(木)	浅原市民 センター	
17日(金)	玖島市民 センター	
19日(日)	津田市民 センター	

申込先 健診専用電話☎2026

当日の健診受付時間は、8時30分~10時の間で市が指定します。
14日(火)は託児があります(要予約)。

集団健診は今回の日程で終了です。個別健診、人間ドックの
申し込みも11月末までです。先着順なので、早めに申し込んで
ください。

■ 特定健診受診券が届いた人へ

廿日市市国民健康保険加入の40歳~74歳の人に、特定健診が
無料で受けられる受診券(ピンク色)を郵送しています。まだ
受診していない人は、この機会に特定健診を受診してください。

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
28日(火) 9:30~11:30	商工保健会館	①健診結果に関する個別相談 ②健診結果(健診を受けた人) ③健診専用電話☎2026

■ 11月10日(金)~16日(木)はアルコール関連問題啓発週間

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、
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みなどのアルコールハラスメント
も深刻な問題を引き起こします。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およぼします。

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

保健センターや障害福祉課、各支所担当窓口でも相談を受け
付けています。

11月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3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
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	☎5100
5日(日) 9:00~18:00	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	☎1155
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6 4F	☎0135
12日(日) 9:00~18:00	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	☎5512
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	☎1800
19日(日) 9:00~18:00	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	☎2426
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	☎1234
23日(祝) 9:00~18:00	敬愛病院	内科	中山72	☎3333
	さいとう眼科	眼科	串戸2-20-1	☎1750
26日(日) 9:00~18:00	佐伯中央病院	内科	津田4180	☎1100
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	☎1703

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(☎28111)へご連絡ください。(休日に診療している病院の問
い合わせに依ります)

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 ※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	・毎日24時間
	耳鼻咽喉科	・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
	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(休日の病院の問い合わせ) 救急ファクシミリ119番 図119
	小児救急医療相談電話	☎#8000・☎082-505-1399 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)