

備考欄は、①内容、②持ってくる物、③申込先です。
※駐車場に限りがあるので、できるだけ公共交通機関で来てください

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) 9:30開始 9:00~ 受け付け | 宮内市民センター | ①宮内地区周辺(約5km) 講師 松本直子さん ②参加費50円 ③4日(火)までに宮内市民センター ☎06011 ※定員30人 ※小雨決行、荒天の場合室内で健康に関する講座 |
| 10日(日) 9:20~ 9:50 受け付け | 阿品市民センター | ①ふじタウン・阿品公園展望台コース(約5.5km) ②参加費50円(阿品地区の人は無料) ③5日(火)までに阿品市民センター ☎03630または保健センター☎01610 ※小雨決行 |
| 15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 ③13日(水)午前中までに串戸市民センター☎2096 ※雨天中止 |
| 18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(約6km) ②15日(金)までに中央市民センター ☎01266 ※雨天中止 |

※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 |
|----------------------|-------|---|
| 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☎02001 |

■ 「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)
中上雅民(なががみ・まさたみ)さん(大野9区)
船石道祝(ふないし・みちのり)さん(大野10区)

■ ハートビクス

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|----------|---|
| 15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(中央・友和)、田中里美さん(大野) 対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人 ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談し参加してください |
| 19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中央市民センターは保健センター☎01610、大野図書館は大野支所☎03309、友和市民センターは佐伯支所☎01124 |
| 21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 |
|-----------------------|-------|--|
| 18日(月) 10:00~11:30 | 西連集会所 | ①運動教室「ためこまない、スッキリ体操」 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☎02001 |

■ 介護予防教室【吉和地域】

| とき | ところ | 備考 |
|-------------------------------------|----------|---|
| 7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木) | 吉和福祉センター | 時間はすべて14:00~15:30 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☎02111 |

■ 健診結果説明会

| とき | ところ | 備考 |
|-------------------------------|------------|--|
| 13日(水) 13:15~13:45 受け付け | 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) ②健診結果(健診を受けた人) ※未受診者も参加できます ③大野支所☎03309 |
| 19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☎02026 |

■ ヘルスチェック

| とき | ところ | 備考 |
|-------------------------------|----------|--|
| 22日(金) 13:00~13:30 受け付け | 吉和福祉センター | ①血圧測定、筋肉量測定、体脂肪測定、尿検査など、健診結果に関する個別相談 ②健診結果(健診を受けた人) |

■ 高齢者サロン

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|--------|--|
| 11日(月) 13:00~15:30 | 吉和魅惑の里 | ①ヘルスチェック、筋力アップ体操など ②参加費50円 ③吉和支所☎02111 |

■ 献血

| とき | ところ | 備考 |
|-------------------------------------|--------------|------------------|
| 10日(日) 9:30~12:30 13:45~16:00 | ピュアークック 青葉台店 | 問い合わせ 大野支所☎03309 |

■ こころの健康づくり講演会(ゲートキーパー養成講座)

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|-------|---|
| 11日(月) 18:30~20:30 | あいプラザ | ①こころの健康のお話 睡眠とこころの健康の関係 スマートホン依存に関する講話 講師 藤原美智子さん(カウンセラー) ③保健センター☎01610 |

12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 | 小浦眼科 | 眼科 | 宮島口1-14-28 | 060011 |
| | さくらクリニック | 内科・外科 | 宮内1492-1 | 092201 |
| 10日(日) 9:00~18:00 | しげの整形外科スポーツクリニック | 整形外科 | 阿品3-1-6 3F | 03333 |
| | わき小児科医院 | 小児科 | 下平良1-3-36 3F | 040207 |
| 17日(日) 9:00~18:00 | 今田眼科医院 | 眼科 | 阿品台4-1-14 | 081771 |
| | 佐藤皮膚科クリニック | 皮膚科 | 串戸2-17-4 | 0343400 |
| 23日(祝) 9:00~18:00 | アイビー眼科 | 眼科 | 宮内4311-5 | 073030 |
| | ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科 | 耳鼻咽喉科・アレルギー科 | 天神12-7 | 033828 |
| 24日(日) 9:00~18:00 | 松田整形外科 | 整形外科 | 串戸2-17-4 | 031800 |
| | ふじかわ心療内科クリニック | 心療内科・神経科・精神科 | 下平良1-3-36 2F | 030035 |
| 30日(土) 9:00~18:00 | 安東内科クリニック | 内科 | 対巖山2-15-9 | 051231 |
| | おおさき小児科クリニック | 小児科 | 阿品3-1-6 2F | 023131 |
| 31日(日) 9:00~18:00 | 友和病院 | 精神科・内科 | 峠下ヶ原500 | 070688 |
| | みずの耳鼻咽喉科 | 耳鼻咽喉科 | 串戸4-14-14 2F | 033110 |

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(☎08111)へ連絡してください(休日に診療している病院の問い合わせにじます)。

| 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、12月30日(土)~平成30年1月3日(水) 9:00~22:00 |
| | 外科 | ・火~金曜日(祝・休日、12月30日(土)~平成30年1月3日(水)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 | 内科 | ・12月31日(日)9時~平成30年1月4日(木)8時30分のみ |
| | 小児科 | ・毎日24時間(年末年始含む) |
| 広島市立広島市民病院 広島市中区基町7-33 ☎082-221-2291 | 耳鼻咽喉科 | ・土曜日(祝・休日を除く)19:00~22:30 ※12月31日(日)~平成30年1月3日(水)のみ9時~19時(この間のみ眼科もあり) |
| | 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、年末年始(12月30日(土)~平成30年1月3日(水)) 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 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) |

■ 年末年始の休日歯科診療 診療時間 9:00~15:00

| とき | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| 12月30日(土) | 山根クリニック歯科 | 宮内1528-10 | 085166 |
| 12月31日(日) | 細川歯科医院 | 宮園2-2-2 | 082323 |
| 1月2日(火) | 阿品ファミリー歯科 | 阿品4-48-17 | 061818 |
| 1月3日(水) | かやだ歯科医院 | 上平良122-1 | 070024 |

休日・夜間急患診療