

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。
※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
15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) ③12日(金)までに中央市民センター ☎@1266
19日(金) 9:00集合	JR西広島駅前(ゴールはJR広島駅)	①広島市内西国街道めぐりコース(猿猴橋経由 約6km) ②参加費100円 ③17日(木)午前中までに串戸市民センター ☎@2096
22日(月) 9:00集合	大野10区集会所	①鳴坂万年青会ウォーキングコース(4.3km) 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
※雨天中止

■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
18日(木) 13:30～15:30	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

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
19日(金) 13:30～15:30	中央市民センター(はつかいちハートビクス)	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス(友和は栄養アドバイスはありません) 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て参加してください 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 ☎@1610、大野図書館は大野支所 ☎@3309、友和市民センターは佐伯支所 ☎@1124
23日(火) 13:30～15:30	大野図書館(おおのハートビクス)	
25日(木) 13:30～15:30	友和市民センター(さいきハートビクス)	

※初めて参加する人は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
22日(月) 10:00～11:30	西連集会所	①運動教室「血液サラサラ体操」 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
11日(木) 18日(木) 25日(木) 14:00～15:30	吉和福祉センター	①介護予防体操、いきいき100歳体操 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

■ ヘルスチェック

とき	ところ	備考
10日(水) 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
15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 ☎@2111

■ セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を受けたい人へのお知らせ

市の人間ドック、後期高齢者健診を受診し、その結果通知を受けるための書類として提出する場合は、結果通知書に保険者(広島県後期高齢者医療広域連合等)の名称が必要です。手続きが必要となるので、詳しくは保健センター(☎@1610)まで問い合わせてください。
※原爆手帳を持っている人は、後期高齢者健診受診結果書では、証明書類となりません
※本税制の概要、申告など詳しくは、厚生労働省のホームページで確認してください

■ 佐伯歯科医師会創立90周年記念 市民公開講座

とき	ところ	備考
2月10日(土) 13:00～16:30 (12:00開場)	さくらびあ大ホール	①健康寿命は歯が伸ばす 講演1「なぜ『かかりつけ歯科医師』がいる人は長生きなのか」 講師 星 丹二さん 講演2「長寿社会を生き抜く秘訣」 講師 米山 武義さん ③保健センター ☎@1610

■ 高齢者のインフルエンザ定期予防接種

接種期間 1月31日(木)まで
対象 市に住居票があり、次の①または②に該当し、予防接種を希望する人
①65歳以上の人
②60～64歳の人で、心臓・じん臓・呼吸器に重い障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある人(障がい者手帳1級相当)
接種回数 1回 自己負担額 1,500円
※生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は、自己負担額免除になります。印鑑(ゴム製不可)を持参して事前に申請してください
※市外の医療機関で接種を希望する場合は、保健センター、各支所で相談してください
問い合わせ・申請先 保健センター ☎@1610、佐伯支所 ☎@1124、吉和支所 ☎@2113、大野支所 ☎@3309、宮島支所 ☎@2001

■ 第9回ハツラツ！市民ウォーキング大会

とき 3月11日(日)10時～(9時30分～受け付け) ※雨天決行
ところ 宮島中学校グラウンドスタート、大元公園ゴール
コース 1.5km、4km(小学生以上)、8.5km(小学4年生以上)
定員 600人(4km、8.5kmは山道でアップダウンがあるため体力に自信のある人、小学生以下は保護者同伴)
参加費 200円(送迎バス[佐伯・吉和地域]利用の場合、別途1,000円または1,500円)
申込期間 1月4日(木)～2月9日(金)(定員になり次第、締め切り)
申込方法 電話またはファクスで。
※参加申込者には、3月上旬に参加証のはがきを送付するので、大会当日、必ずそのはがきを持参してください
申込条件
①催物での傷病その他の事故は、加入している保険での対応や応急処置を除いて一切の責任を負いません。
②納入された参加費は返金しません。
③参加者の写真などを広報紙などに掲載することがあります。
④個人情報、参加者との連絡、保険請求手続きのために必要な範囲でのみ使用します。
問い合わせ・申込先 保健センター ☎@2026、☎@1611

1月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
1日(祝) 9:00～18:00	かわごえクリニック 大野浦病院	整形外科 内科	宮内1087-1 丸石2-3-35	☎3859 ☎2426
2日(火) 9:00～18:00	廿日市野村病院(内科) とうげ外科胃腸科	内科 外科・胃腸科	宮内佐原田4209-2 本町6-2	☎2111 ☎6220
3日(水) 9:00～18:00	河村小児科 かとうレディースクリニック	小児科 婦人科	上平良358-1 阿品3-1-6 4F	☎4153 ☎0135
7日(日) 9:00～18:00	小山整形外科医院 大野キッズ・ファミリークリニック	整形外科 小児科	大東1-5 大野中央5-1-43 2F	☎5100 ☎3021
8日(祝) 9:00～18:00	佐伯中央病院(内科) みたに泌尿器科クリニック	内科 泌尿器科	津田4180 下平良1-3-36 3F	☎1100 ☎5000
14日(日) 9:00～18:00	阿品土谷病院(内科) 井村眼科医院	内科 眼科	阿品4-51-1 天神5-12	☎5050 ☎7500
21日(日) 9:00～18:00	青葉レディースクリニック 松田整形外科	婦人科 整形外科	福面2-1-11 串戸2-17-4	☎2327 ☎1800
28日(日) 9:00～18:00	大野浦病院 さいとう眼科	内科 眼科	丸石2-3-35 串戸2-20-1	☎2426 ☎1750

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(☎@8111)へ連絡してください(休日に診療している病院の問い合せに依ります)。

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) 外科	・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 ・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 小児科	・12月31日(日)9時～平成30年1月4日(水)8時30分のみ ・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)
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	・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 画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
1月2日(火)	阿品ファミリー歯科	阿品4-48-17	☎1818
1月3日(水)	かやだ歯科医院	上平良122-1	☎0024