

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
16日(金) 9:00集合	JR大野浦駅前(山側) ※ゴールはJR宮島口駅	①大野街道・宮島口コース(約6km) ②参加費100円 ③14日(木)午前中までに串戸市民センター ☎@2096
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(約6km) ②16日(金)までに中央市民センター ☎@1266

※飲み物、タオル、帽子なども持参してください
※雨天中止

■ 体若返りハートボックス【宮島地域】

とき	ところ	備考
1日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①ハートボックス運動 講師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴

■ ハートボックス

とき	ところ	備考
22日(木) 13:00~15:30	友和市民センター	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 対象 市内在住の40歳以上 ※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佐伯支所 ☎@1124 ※今年度最終回です。アンケート調査があるので13時に集合してください

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
1日(木)、8日(木) 14:00~15:30	吉和福祉センター	①介護予防体操、いきいき百歳体操 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
9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
26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

■ 献血

とき	ところ	備考
27日(火) 10:00~12:00 13:15~16:30	ゆめタウン廿日市	③保健センター ☎@1610

■ からだの健康はお口から(歯周病予防講座)

歯ぐきのはれや出血が気になりませんか?
★節目歯科健診実施中!
40歳、50歳、60歳、70歳(平成29年4月1日時点)の人は受診券を使って歯科医療機関で歯科健診を受けましょう!

とき	ところ	備考
14日(水) 10:00~11:30	ゆめタウン廿日市 2階市民ホール	①歯周病を防ぐコツを教えます!(入れ歯の手入れに関しても話します) 講師 歯科医師 藤田裕樹さん 歯科衛生士 盛岡千代さん ③保健センター ☎@1610

■ 高齢者肺炎球菌定期予防接種

高齢者肺炎球菌定期予防接種を希望する人で受けていない人は、かかりつけの医療機関に予約をして受けてください。

接種期限 3月31日(木)
自己負担額 4,700円

対象 次の①・②を満たす人
①今までに一度も高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌英膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがない人
②市内に住み票があり、平成29年度中に表の年齢になる人

生年月日	年齢
昭和27年4月2日~昭和28年4月1日	65歳
昭和22年4月2日~昭和23年4月1日	70歳
昭和17年4月2日~昭和18年4月1日	75歳
昭和12年4月2日~昭和13年4月1日	80歳
昭和7年4月2日~昭和8年4月1日	85歳
昭和2年4月2日~昭和3年4月1日	90歳
大正11年4月2日~大正12年4月1日	95歳
大正6年4月2日~大正7年4月1日	100歳

※60歳~65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(障害者手帳1級相当)も対象です

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、自己負担額が免除になります。必ず、事前に申請手続きをしてください

※定期接種を受けることができるのは、1人1回のみです。過去に自費で接種した人は定期接種の対象にはなりません。また、今年度の対象者は、次年度以降対象になりません

※市外で接種する場合は、「広域予防接種券」が必要です。事前に保健センターまたは各支所福祉担当で手続きをしてください

3月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
4日(日) 9:00~18:00	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2F	34-3110
11日(日) 9:00~18:00	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
18日(日) 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	36-1239
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
21日(祝) 9:00~18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36 3F	34-0207
25日(日) 9:00~18:00	敬愛病院	内科	中山72	56-3333
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36 3F	31-5000

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(☎32-8111)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 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	・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 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)