

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
6日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①宮島サービスエリアコース（山陽自動車道下り方面約8.5km） ②参加費100円、弁当（サービスエリア内レストランでの食事も可能） ③4日(水)午前中までに串戸市民センター ☎②2096
7日(土) 9:00集合	大野8区 沖塩屋児童公園	①小田島公園～大田神社桜並木周回コース（約6km） ②参加費50円 ③大野支所 ☎③3309（申し込み不要）
15日(日) 9:00集合	玖島市民センター	①八田・小田家ゆかりの名勝と万葉のロマンコース（長いコース：約4.5km 短いコース：約3.1km） ②参加費100円 ③9日(月)までに玖島市民センター ☎④0505または佐伯支所 ☎④1124
16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） ③13日(金)までに中央市民センター ☎④1266
13日(金) 9:55集合 12:00終了	吉和 魅惑の里	①水仙コース（長いコース：約7km、短いコース：約5km） ②参加費50円 ③吉和支所 ☎④2111

※飲み物、タオル、帽子なども持参してください
※雨天中止

■ からだ若返り教室ハートビクス【宮島地域】

と き	と ころ	備 考
5日(木) 14:00～15:30	西連集会所	①ハートビクス運動 講 師 松本直子さん ②飲み物、タオル、運動できる上靴

■ 介護予防教室【吉和地域】

と き	と ころ	備 考
19日(木) 26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 ☎④2111

■ 献血

と き	と ころ	備 考
9日(月) 9:30～11:00 12:00～16:00	市役所	③保健センター ☎④1610

■ 「平成30年度健診のご案内」は届きましたか

4月4日(水)から、集団健診（特定健診、後期高齢者健診、がん検診（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）、C型・B型肝炎ウイルス検査）と人間ドックの受け付けを開始します。

医療機関個別健診は、6月から各医療機関で申し込みを受け付けます。健診の詳細な日程などは、市ホームページまたは「健診のご案内」で確認してください。手元に案内が届いていない場合は問い合わせしてください。

自分のため、家族のために、ぜひ年に1度は健診を受けましょう。

問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎④2026

■ まめでいきいき元気教室

心も身体も若々しく過ごすために、体操などを始めませんか。
身近な物を使った運動や口腔・栄養に関する教室を開催します。

教室の日程と申込先

と ころ	申込締切	初回目	曜 日	申込先
佐方市民センター	4月9日(月)	4月16日(月)	(月)・午前	地域包括支援センターはつかいち ☎④9158
中央市民センター		4月24日(火)	(火)・午後	
宮内市民センター	4月13日(金)	4月25日(水)	(水)・午後	
阿品台市民センター		4月26日(木)	(木)・午前	
あいプラザ		4月27日(金)	(金)・午後	地域包括支援センターおおの ☎④0251
大野図書館		4月26日(木)	(木)・午後	
大野西市民センター	4月13日(金)	4月27日(金)	(金)・午後	
宮島(調整中)		4月25日(水)	(水)・午前 (水)・午後	

※週1回、全20回（約半年）です

対 象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人（介護保険で要介護1～5の認定を受けている人を除く）

定 員 30人（申し込み多数の場合、抽選）

参加費 2,000円（参加途中での返金はできません）

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装と靴

問い合わせ 地域包括支援センターはつかいち ☎④9158

■ 脳ドック検診

国民健康保険加入者を対象に、脳ドック検診費用の助成を行います。

検診期間 6月1日(金)～平成31年2月28日(木)

検診場所 広島総合病院、廿日市記念病院、五日市記念病院、石原脳外科、広島生活習慣病・がん健診センター大野

対 象 国民健康保険税を滞納していない世帯の人で、検診日に国民健康保険資格がある人

※国民健康保険税を納付した日から9日以内に申し込む場合は、確認のために領収書を持参してください

定 員 230人（申し込み多数の場合は抽選、昨年受診していない人を優先します）

自己負担額 1万3,000円

申込方法 市役所1階保険課、各支所、保健センター、市ホームページなどにある申請書に記入し、保険課、各支所または保健センターまで持参または郵送で次へ。

〒738-8501（住所不要）廿日市市役所保険課

※封筒に「脳ドック申請書在中」と記入してください

申込期間 4月6日(金)～5月1日(火)（消印有効）

問い合わせ 保険課 ☎④9159

■ 健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

永島 恭博（ながしま・やすひろ）さん（大野10区）

4月の休日診療

と き	医療機関名	診療科目	住 所	電 話
4月1日(日) 9:00～18:00	佐伯中央病院	内科	津田4180	72-1100
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科・アレルギー科	宮内728-1	39-7733
4月8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	20-3333
	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	34-0035
4月15日(日) 9:00～18:00	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	阿品3-2-18	30-7788
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	34-3400
4月22日(日) 9:00～18:00	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6 4F	36-0135
4月29日(祝) 9:00～18:00	敬愛病院	内科	大野72	56-3333
	河村小児科	小児科	上平良358-1	37-4153
4月30日(休) 9:00～18:00	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2F	34-3110

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）。

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)	・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）