

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
11日(金) 10:00開始	第2集会所	①絶景コース (4.5km) ②参加費50円 ③吉和支所 ☎@2111
12日(土) 9:00集合	大野2区集会所	①ちゅーピーパークコース (4km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎@3309 (申し込み不要)
18日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①阿品台西小学校前・ナタリーマリンタウン (宮島街道) (約8km) ②参加費100円 ③16日(水)午前中までに串戸市民センター ☎@2096
20日(日) 9:00集合	四季が丘市民センター	①四季が丘公園めぐり (約5km) 安心安全点検および樹木の観察 ②参加費50円 (四季が丘在住の人は無料) ③四季が丘市民センター ☎@3365
20日(日) 9:00開始	宮園市民センター	①見晴らし満天コース (6km) または速谷神社らくらくコース (4km) ②参加費50円 (宮園在住の人は無料) ③15日(火)までに宮園市民センター ☎@1699または保健センター ☎@1610
21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) ③18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

■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
17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、運動できる靴

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
10日(木) 24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、運動できる靴 ③吉和支所 ☎@2111

■ かえる部会【佐伯地域】

～みんなきんさい！笑顔と元気の交流会～

とき	ところ	備考
19日(土) 10:00～11:30	津田市民センター	①健康づくりの運動とお話 講師 松本直子さん ②参加費100円、飲み物、タオル、運動できる靴、筆記用具 ③佐伯支所 ☎@1124

■ 健康はつかいち21・体力測定【大野地域】

とき	ところ	備考
26日(土) 14:00～15:00	大野福祉保健センター	①体力測定・骨密度測定・肺活量測定・運動相談 ②飲み物、タオル、運動できる服装・外靴 ③大野支所 ☎@3309

■ 5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた世界禁煙デーです。この日から1週間（5月31日～6月6日）は、厚生労働省が定めた禁煙週間です。
タバコの煙は、喫煙者だけでなく、まわりの人の健康にも影響を及ぼします。この機会にたばこ健康に関して考えてみませんか。

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

屋敷 恒雄（やしき・つねお）さん（大野10区）

■ 山陽女子短期大学公開講座

【基礎から学ぶ健康科学】

身体、栄養、心、健診結果に関わる基礎知識や健康に関して解説します。

講座日程（全4回）

とき	内容	講師
5月26日(土) 13:30～15:00	身体を知るための基礎知識—身体を動かすことからみえるもの—	山陽女子短期大学教授 鈴木理さん
6月2日(土) 13:30～15:00	栄養を知るための基礎知識—栄養の赤色、黄色、緑色ってなあに？—	山陽女子短期大学准教授 中東教江さん
6月9日(土) 13:30～15:00	心を知るための基礎知識—ストレスとのつき合い方—	山陽女子短期大学教授 高田晃治さん
6月16日(土) 13:30～15:00	健診結果を知るための基礎知識—赤血球からみえてくるもの—	山陽女子短期大学教授 谷口薫さん

ところ 山陽女子短期大学
定員 80人程度（申し込み多数の場合、抽選）
受講料 1,000円（全4回分）
申込方法 往復はがきに住所、氏名、電話番号を記入し、次へ。〒738-8501（住所不要）廿日市市役所生涯学習課
※返信宛名面に受講希望者の住所、氏名（様）を記入してください
申込締切 5月15日(火)（必着）
問い合わせ 生涯学習課 ☎@9203

■ 特定健診、がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸）、人間ドックの申し込み受付中

健康診断の申し込みは済みですか。
国民健康保険に加入している40～74歳の人は、特定健診が無料です。対象者には、5月末に「特定健診受診券」（ピンク色）を送付しますので、申し込んでください。

また、次の人には、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を5月末に送付します。

【乳がん】

昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの女性

【子宮頸がん】

平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの女性

問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎@2026

5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	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
4日(祝) 9:00～18:00	阿品土谷病院（内科）	内科	阿品4-51-1	36-5050
	井村眼科医院	眼科	天神5-12	32-7500
5日(祝) 9:00～18:00	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
6日(日) 9:00～18:00	安東内科クリニック	内科	対巖山2-15-9	50-1231
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
13日(日) 9:00～18:00	大野キッズ・ファミリークリニック	小児科	大野中央5-1-43 2階	55-3021
	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	34-3828
20日(日) 9:00～18:00	廿日市野村病院（内科）	内科	宮内4209-2	38-2111
	とうげ外科胃腸科	外科・胃腸科	本町6-2	32-6220
27日(日) 9:00～18:00	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	36-5512
	さいとう眼科	眼科	串戸2-20-1	34-1750

当番医は変更することがあるので、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応じます。

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（あいプラザ併設） ☎20-1011（診療時間内21:45まで）	内科（対象：15歳以上） 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）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 ㊚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）