

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(金) 9:00集合	串戸市民センター	①桂公園・洞雲寺コース(西国街道約7km) ②参加費100円 ③13日(水)午前中までに串戸市民センター ☎@2096
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) ③15日(金)までに中央市民センター ☎@1266
22日(金) 9:30開始	吉和支所	①田園コース(約4kmまたは約6km) ②参加費50円 ③吉和支所 ☎@2111
25日(月) 9:00集合	大野3区集会所	①歴史の散歩道コース(約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、ウォーキングカード、歩数計なども持参してください
※雨天中止

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

高橋 佐功子(たかはし・さくこ)さん(桜尾1丁目)
吉田 忠司(よしだ・ただし)さん(宮園)

■ 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) 13:30~15:30	西連集会所	①栄養士の話、ハートビクス運動 講師 村上美恵子さん、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
7日(木) 21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 ☎@2111

■ 集団健診の申し込み受け付け中

とき	ところ	備考
6月26日(火)	あいプラザ	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診
6月27日(水)		
6月28日(木)		
6月29日(金)		
7月5日(木)	大野福祉保健センター	・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
7月6日(金)	大野9区集会所	
7月8日(日)	大野福祉保健センター	
7月9日(月)		

28日(木)、7月9日(月)は、乳がん・子宮頸がん検診はありません。
当日の健診受付時間は、8時30分~10時の間で市が指定します。詳しくは「平成30年度健診のご案内」または、市ホームページを確認してください。

問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎@2026

※先着順
※医療機関個別健診は、直接医療機関に予約・申し込みしてください

■ 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け付け中

健康診断を受診し、自分の健康状態をチェックしておきましょう。
廿日市市国民健康保険加入の40~74歳の人は、通常なら約10,000円かかる特定健診を無料で受けることができます。対象者には、5月下旬に「特定健診受診券(ピンク色)」を送付しましたので、この機会にぜひ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月下旬に送付しましたので、ぜひ受診してください。

【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



■ JA広島総合病院 第16回市民公開講座

とき 6月24日(日)13時~16時(12時開場)
ところ さくらびあ大ホール
テーマ もっと知らんと胃がんよ、胃がんの話。
~検診から治療まで~
内容 胃がんに関する検診の話、診断の話、治療の話、生活面の話
定員 1,000人
問い合わせ JA広島総合病院 地域医療連携室 ☎@3111
※申し込み不要
※駐車場に限りがあるので、できるだけ公共交通機関を利用してください
※来場者に記念品のプレゼントがあります

■ 6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です

食は命の源であり、欠かすことができません。この機会に食の大切さを考えてみませんか。

◆家庭でできる食育の取り組み◆

- ・朝食の必要性を理解し、毎日食べましょう
- ・うす味に心掛けましょう
- ・栄養バランスを理解し、毎日野菜をしっかり食べましょう
- ・料理教室などの体験活動に積極的に参加しましょう
- ・家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう
- ・地場産物を意識し、地産地消に心掛けましょう
- ・食品の廃棄をできるだけなくすよう努めましょう

■ 麻疹(はしか)に注意してください! 現在、国内で麻疹(はしか)が発生しています

【麻疹(はしか)とは】

麻疹(はしか)は非常に感染力が強く、感染した場合、風邪のような症状が続いた後、高熱と発疹などの症状が現れます。免疫がない人(麻疹にかかったことがない人、予防接種を受けていない人など)が感染した場合、発熱、発疹に加え、肺炎や脳炎などを合併し重症化することがあります。

【予防するためには】

- 麻疹(はしか)の感染を予防するためには、予防接種を受けることが唯一の手段です。
- 1歳児と小学校入学前1年間の幼児(年長児)は、定期接種の対象です。期間内に接種することをお勧めします。
- 過去に麻疹と診断されたことがなく、ワクチン接種を受けたことのない人は、親子(母子)健康手帳を確認の上、医療機関に予防接種の相談をしましょう。

6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	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
	さくらクリニック	内科・外科	宮内1492-1	39-2201
10日(日) 9:00~18:00	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	74-0688
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36 3階	31-5000
17日(日) 9:00~18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
24日(日) 9:00~18:00	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	39-1155
	せいこう胃腸科・外科医院	胃腸科・外科	佐方562-2	32-0070

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(診療時間内で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 ☎82-232-6195	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 ☎82-221-2291	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 ☎82-262-2672	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 ☎827-57-0077	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・☎82-505-1399 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)