

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

### 8月31日は「やさいの日」

市は、生涯にわたり健全な食生活を実践するために第2次廿日市市食育推進計画を策定しました。食育の取り組みのひとつとして、8月31日を「野菜の日」とし、野菜を食べることの大切さを知り、十分に食べる契機となるよう普及啓発をしていきます。

#### 親子かんたんクッキング

とき	ところ	備考
31日(金) 11:00~12:00	あいプラザ	①野菜を使ったかんたん料理の試食と紹介 ※調理実習ではありません 対象 就学前の子どもとその保護者 ②参加費 1組200円 ③廿日市子育て支援センター(あいプラザ)へ直接または電話(☎⑩1612)で。 定員 20組

#### 子どものための料理教室

ボランティアで地域の食育を推進しているヘルスメイト(食生活改善推進員)が指導します。

とき	ところ	備考
20日(月) 9:30~12:30 9:00~受け付け	あいプラザ	①料理教室 ②参加費450円、エプロン、三角巾、室内履き、布巾(2枚) ③家族が料理の試食を希望する場合は、申込時に知らせてください(要別途飲食代450円)

#### 食中毒に注意しましょう

高温多湿な日が続いており、食中毒が発生しやすい気象条件になっています。手洗いや食品の十分な加熱などを徹底して、食中毒を予防しましょう。

##### 【家庭での食中毒予防のポイント】

1. 「つけない」 丁寧な手洗いや調理器具の洗浄・消毒で、食品に菌をつけない。
2. 「増やさない」 食品の適切な温度管理で菌を増やさない。
3. 「やっつける」 中心部までの十分な加熱で菌を死滅させる。

#### 食中毒予防講座

とき	ところ	備考
9日(木) 9:30~10:45	津田市民センター	①学んで安心 食中毒予防講座 講師 広島県食品衛生協会 水羽和成さん ③佐伯支所☎⑩1124

#### ハツラツ! はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
17日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①地御前神社・海岸コース(地御前旧街道・約7km) ②参加費100円(保険料含む)、飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカード、歩数計(持っている人)など ③串戸市民センター☎⑩2096 ※雨天中止

#### 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

各地区の交流ウォーキングやウォーキング大会で押されるスタンプを20個集めた人を掲載しています。

- 山崎 正博(やまさき・まさひろ)さん(廿日市二丁目)  
山崎 孝子(やまさき・たかこ)さん(廿日市二丁目)

#### さいきすこやか健康塾

とき	ところ	備考
29日(水) 10:00~15:00	友和市民センター	①骨密度測定、血管年齢測定、体力測定、栄養相談、保健相談 ②飲み物、タオル、動きやすい服装と運動できる上靴 ③佐伯支所☎⑩1124(申し込み不要)

#### ハートビクス【佐伯地域】

とき	ところ	備考
23日(木) 13:30~15:30	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 市内在住のおおむね40歳以上の人 ※循環器疾患などの既往歴がある人は医師に相談後、参加してください ②飲み物、タオル、運動できる上靴 ③佐伯支所☎⑩1124

※初めて参加する人はアンケート調査があるため13:00に集合

#### 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	備考
2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
2日(木) 23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☎⑩2111

#### 集団健診日程

申込先 健診専用電話☎⑩2026

とき	備考
9月11日(火)【レディースデー】	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・胃がん検診 ・肺がん検診
9月12日(水)	・大腸がん検診 ・乳がん検診
9月13日(木)	・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
9月14日(金)	

ところ あいプラザ

※当日の健診受付時間は、8:30~10:00の間で市が指定します  
※9月13日(木)は乳がん・子宮がん検診はありません

#### 講演会 知ってほしいがん検診の大切さ

とき 9月9日(日) 10:00~12:00 ところ あいプラザ  
内容 はつかいち乳腺クリニック川淵先生「乳がんを知る、乳がんの早期発見・早期治療」、JA広島総合病院大原先生「乳がんは遺伝する? 予防的切除ってなに?」、認定NPO法人乳がん患者友の会きらら中川圭さん「今日より明日はきっといい日」

申込先 保健センター☎⑩1610

定員 95人(託児有・要申し込み)

#### 健診結果説明会【宮島地域】

とき	ところ	備考
29日(水) 14:00~15:00	宮島市民センター	①健診結果に関する個別相談と健康チェック(血圧・体脂肪測定) 医師 尾形徹先生 ②健診を受けた人は健診結果(健診未受診者も参加できます)

#### 健診結果説明会&ヘルスチェック

とき	ところ	備考
30日(木) 13:15~13:45	大野福祉保健センター	①健診結果に関する個別相談とヘルスチェック(血圧、体脂肪、尿検査など) ②健診を受けた人は健診結果(健診未受診者も参加できます) ③大野支所☎⑩3309

## 8月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
5日(日) 9:00~18:00	宮河小児科医院 アイビー眼科	小児科 眼科	本町5-12 宮内4311-5	31-1703 37-3030
11日(祝) 9:00~18:00	大田整形外科 永井医院	整形外科 内科	廿日市2-5-9 大野中央3-2-31	31-6211 55-0014
12日(日) 9:00~18:00	小田耳鼻咽喉科医院 今田眼科医院	耳鼻咽喉科 眼科	宮内728-1 阿品台4-1-14	39-7733 38-1771
15日(水) 9:00~18:00	河村小児科 友和病院	小児科 精神科	上平良358-1 峠500	37-4153 74-0688
16日(木) 9:00~18:00	みずの耳鼻咽喉科 廿日市野村病院(内科)	耳鼻咽喉科 内科	串戸4-14-14 2階 宮内4209-2	34-3110 38-2111
19日(日) 9:00~18:00	さいとう眼科 平田内科小児科医院	眼科 内科・小児科	串戸2-20-1 阿品台4-1-26	34-1750 39-1155
26日(日) 9:00~18:00	さくらクリニック 佐伯中央病院(内科)	内科・外科 内科	宮内1492-1 津田4180	39-2201 72-1100

当番医は変更することがあるので、受診の前に必ず当番医へ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。

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 日曜日、祝・休日、8月15日(水)・16日(木) 9:00~22:00 月~金曜日(祝・休日、8月15日(水)・16日(木)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	日曜日、祝・休日、8月14日(火)・15日(水)・16日(木) 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	日曜日、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。

## 休日・夜間急患診療

## 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)