

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 |
|-------------------|--------------|---|
| 8日(土) 9:00集合 | 大野7区 集会所 | ①大野今昔コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎03309 (申込不要) ※雨天中止 |
| 10日(月) 9:30開始 | 中央市民 センター | ①廿日市地区周辺(約6km) ③中央市民センター ☎01266 ※雨天中止 |
| 21日(金) 9:00集合 | 串戸市民 センター | ①陽光台・宮園コース(宮内小学校前・約6km) ②参加費100円(保険料を含む) ③19日(火)午前中までに串戸市民センター ☎02096 |
| 28日(金) 10:00開始 | 吉和支所 | ①森林浴コース(約6km) ②参加費50円(保険料を含む) ③吉和支所 ☎02111 ※雨天中止 |

※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)なども持参してください

■ 「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、スタンプを20個集めた人を掲載しています。
吉野 昇(よしの・のぼる)さん(桜尾本町)
松岡 繁明(まつおか・しげあき)さん(六本松二丁目)

■ ハートビクス

| とき | ところ | 備考 |
|--|----------------|--|
| 21日(金) 13:00~15:30 | あいプラザ | 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(あいプラザ・友和市民センター)、田中里美さん(大野福祉保健センター) 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、運動できる靴 ③保健センター ☎01610(あいプラザ)、佐伯支所 ☎01124(友和市民センター)、大野支所 ☎03309(大野福祉保健センター) |
| 27日(木) 13:30~15:30 ※初参加の方は、アンケート調査があるため13時集合 | 友和市民 センター | |
| 25日(火) 13:00~15:30 (13:00集合) | 大野福祉 保健センター | |

■ 体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

| とき | ところ | 備考 |
|----------------------|-------|--|
| 6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 ③宮島支所 ☎02001 |

■ 介護予防教室【吉和地域】

| とき | ところ | 備考 |
|--------------------------------|--------------|---|
| 6日(木) 20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 ☎02111 |

■ 健診結果説明会

保健師、看護師による健診結果個別相談、栄養士からの食事アドバイスをを行います。

とき 9月28日(金) 9時30分~11時30分
ところ あいプラザ
問い合わせ・申込先 保健センター ☎02026 (定員30人)

■ 特定健診・人間ドック・がん検診の申込受け付け中

問い合わせ・申込先 ☎02026
集団健診の日程

| とき | 備考 |
|-----------|----------------|
| 10月10日(水) | ・特定健診 |
| 10月11日(木) | ・後期高齢者健診 |
| 10月12日(金) | ・胃がん検診 |
| 10月13日(土) | ・肺がん検診 |
| 10月14日(日) | ・大腸がん検診 |
| 10月15日(月) | ・乳がん検診 |
| 10月16日(火) | ・子宮頸がん検診 |
| | ・C型・B型肝炎ウイルス検査 |
| | ※先着順です |

ところ あいプラザ
※当日の健診受付時間は、8時30分~10時で市が指定します
※医療機関個別健診は、直接医療機関に予約・申し込んでください
※10月11日(木)は乳がん・子宮頸がん検診が、10月12日(金)は子宮頸がん検診がありません

■ 高齢者肺炎球菌定期予防接種

肺炎は日本人の死因の第3位であり、季節を問わずかかる病気です。予防接種を希望する人は、かかりつけの医療機関で予約をして接種してください。

接種期間 平成31年3月31日(日)まで
接種回数 対象年度内に1回
対象 市に住居票があり、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平成30年度中に次の年齢になる人

| 生年月日 | 年齢 |
|---------------------|------|
| 昭和28年4月2日~昭和29年4月1日 | 65歳 |
| 昭和23年4月2日~昭和24年4月1日 | 70歳 |
| 昭和18年4月2日~昭和19年4月1日 | 75歳 |
| 昭和13年4月2日~昭和14年4月1日 | 80歳 |
| 昭和8年4月2日~昭和9年4月1日 | 85歳 |
| 昭和3年4月2日~昭和4年4月1日 | 90歳 |
| 大正12年4月2日~大正13年4月1日 | 95歳 |
| 大正7年4月2日~大正8年4月1日 | 100歳 |

■ HIV抗原抗体検査、梅毒検査および肝炎ウイルス検査

毎月第3水曜日に、HIV抗原抗体検査、梅毒検査および肝炎ウイルス検査を実施しています(要予約)。

とき 9月19日(水) 9時~11時(結果通知日などは、相談をして決定します)
ところ 西部保健所(桜尾2-2-68)
問い合わせ・申込先 西部保健所 ☎01181

■ ゲートキーパー養成講座(こころの健康づくり講座)

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|-------|---|
| 25日(火) 13:30~15:30 | あいプラザ | ①「ご機嫌は責任!~選択理論心理学で人間関係を良好に~」 講師 選択理論心理士 貴田裕子さん ③保健センター ☎01610 (定員30人) |

9月の休日診療

| とき | 医療機関名 | 診療科目 | 住所 | 電話 |
|----------------------|----------------|------------|--------------|---------|
| 2日(日) 9:00~18:00 | 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 |
| | 大野浦病院 | 内科 | 丸石2-3-35 | 54-2426 |
| 9日(日) 9:00~18:00 | たなべ小児科 | 小児科 | 平良山手11-11 | 20-1234 |
| | かわごえクリニック | 整形外科 | 宮内1087-1 | 37-3859 |
| 16日(日) 9:00~18:00 | 松田整形外科 | 整形外科 | 串戸2-17-4 | 34-1800 |
| | 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 5階 | 36-1239 |
| 17日(祝) 9:00~18:00 | 小山整形外科医院 | 整形外科 | 大東1-5 | 32-5100 |
| | 石津皮ふ科医院 | 皮膚科 | 地御前1-4-17 | 36-5512 |
| 23日(日) 9:00~18:00 | わき小児科医院 | 小児科 | 下平良1-3-36 3階 | 34-0207 |
| | 小浦眼科 | 眼科 | 宮島口1-14-28 | 56-0011 |
| 24日(祝) 9:00~18:00 | かとうレディースクリニック | 婦人科 | 阿品3-1-6 4階 | 36-0135 |
| | おおさき小児クリニック | 小児科 | 阿品3-1-6 2階 | 20-3131 |
| 30日(日) 9:00~18:00 | 佐藤皮ふ科クリニック | 皮膚科 | 串戸2-17-4 | 34-3400 |
| | 敬愛病院(内科) | 内科 | 大野72 | 56-3333 |

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。

9月の休日・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) | 月~土曜日 19:00~22:00 日曜日、祝・休日 9:00~22:00 |
| | 外科 | 月~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)を診療 |
| | 歯科 | 日曜日、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 | 日曜日、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) |