

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
13日(土) 9:20	悪谷口 バス停 (佐伯地域 四和地区)	①羅漢峡周辺：健脚コース(約4km)、 のんびりコース(約2km) ②参加費 送迎あり1100円(要予約)、 送迎なし100円 ③10月2日(火)までに佐伯支所 ☎01124
15日(月) 9:30 (9:15～ 受け付け)	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
19日(金) 9:00	串戸市民 センター	①宮内・六本松地御前コース(旧街 道・約6km) ②参加費100円(保険料を含む) ③17日(水)午前中までに串戸市民セン ター ☎02096
26日(金) 13:30	吉和福祉 センター	①清流コース(約3km) ②飲み物、タオル、帽子など ③吉和支所 ☎02111
27日(土) 9:00	柿の浦 集会所	①大野1区～阿品台周辺(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎03309(申し込み不要)
28日(日) 8:50	四季が丘 市民センター	①四季が丘1周(約5km) 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 ☎03365
28日(日) 9:30 (9:00～ 受け付け)	宮島棧橋 出入口東側・ 藤棚下	①宮島棧橋～大元神社コース(約3.5 km、5km) ②参加費50円(保険料を含む) ※阿品地区在住の人は無料 ③20日(土)までに阿品市民センター ☎ 03630、または保健センター ☎01610
11月11日(日) 9:00～14:00	原小学校	①ファミリーコース(約2km)、ゆっ くり原めぐりコース(約5km)、 しっかり原めぐりコース(約8km) ②参加費200円、軍手、雨具 ③10月26日(金)までに原市民センター ☎0227 ※定員100人程度 ※軽食(新米おにぎりとお汁)があ ります

※13日(土)、28日(日)(宮島)、11月11日(日)は小雨決行。その他は雨天中止  
※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

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
26日(金) 13:30～15:30 ※初参加の人は13時集合	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)、 田中里美さん(大野図書館) 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
30日(火) 13:30～15:30	大野図書館	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)、 大野支所 ☎03309(大野図書館)

### ■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
25日(木) 14:00～15:30	西連集会所	①百歳まで歩く！膝痛予防解消体操 (筋力アップ) ②飲み物、タオル、運動できる上靴 講師 松本直子さん ③宮島支所 ☎02001

### ■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
31日(水) 9:30～11:30	あいプラザ	①保健師、栄養師による健診結果個別相談 ②健診結果(触診を受けた人)

### ■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
4日(木) 18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

### ■ おおの健康福祉フェスタ

とき	ところ	備考
7日(日) 10:00～14:00	大野体育館・ 大野市民 センター周辺	①ウォーキング大会、健康チェック、 バザーなど ③大野支所 ☎03309

### ■ 集団健診の日程

問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎02026

とき	ところ	受付時間	内容
22日(月) 23日(火)	柿の浦 集会所	8:30～10:00 ※受付時間は 市が指定	・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 ・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
24日(水) 25日(木)	大野 福祉保健 センター		
26日(金)			

※22日(月)、25日(木)は乳がん・子宮頸がん検診がありません  
※24日(水)は託児があります(要予約)

### ■ HIV抗原抗体検査・梅毒検査・肝炎ウイルス検査(要予約)

毎月第3水曜日に実施しています(結果通知日は相談後に決定)。  
とき 10月17日(水) 9時～11時  
ところ 西部保健所  
問い合わせ・申込先 西部保健所 ☎01181

### ■ 11月4日(日)あいプラザまつり健康コーナー(要予約)

ところ あいプラザ  
問い合わせ・申込先 保健センター ☎01610  
※10月1日(月)から受付開始(先着順)  
●骨密度測定  
測定後、医師や栄養士に相談ができます。  
開催時間 9時～15時  
対象 市内在住で、2年以上骨密度測定をしていない人  
定員 150人(開催時間中30分ごとに15人)  
●心と心を合わせるベビーマッサージ  
開催時間 10時～11時、13時～14時  
対象 おおむね1歳未満の子どもとその親  
定員 午前・午後各6組  
持ち物 バスタオル1枚、45ℓごみ袋1枚、オムツ1～2枚

## 10月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
7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
	さくらクリニック	内科・外科	宮内1492-1	39-2201
8日(祝) 9:00～18:00	友和病院	精神科	峠500	74-0688
	佐藤皮ふ科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4 3階	34-3400
14日(日) 9:00～18:00	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4 2階	34-1800
	井村眼科医院	眼科	天神5-12	32-7500
21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
	河村小児科	小児科	上平良358-1	37-4153
28日(日) 9:00～18:00	青葉レディスクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2階	34-3110

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。

## 10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)