

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
3日(祝) 10:00~12:00	もみのき 森林公園	①サイクリングロード(約6km) ③吉和市民センター ☎@2116
16日(金) 10:00 (9:30~ 受け付け)	宮島棧橋前 広場 観光案内板前	①世界遺産 紅葉の宮島(遊歩道コース約5.3km) ②参加費100円 ③15日(木)までに申戸市民センター ☎ ☎2096または保健センター ☎@1610 ※定員50人 ※参加賞として粗品があります
19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) 講師 松本直子さん ③中央市民センター ☎@1266
24日(土) 9:00	大野9区 集会所	①大野9区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎@3309(申し込み不要)
30日(金) 13:30	吉和福祉 センター	①田園コース(約4km) ③吉和支所 ☎@2111

※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  
※3日(祝)、16日(金)は小雨決行。その他は雨天中止

### ■ 「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テップを20個集めた人を掲載しています。  
平田 樂子(ひらた・らくこ)さん(大野10区)  
岡村 瞳(おかむら・ひとみ)さん(物見西)  
上田 良雄(うえだ・よしお)さん(大野10区)

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
16日(金) 13:30~15:30	【廿日市地域】 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(廿日市・佐伯)、田中里美さん(大野) 対象 市内在住の40歳以上の人
27日(火) 13:30~15:30	【大野地域】 大野図書館	②タオル、飲み物、運動できる服装・靴、体操用マット(持っている人) ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談後、参加してください ③保健センター ☎@1610(廿日市)、大野支所 ☎@3309(大野)、佐伯支所 ☎@1124(佐伯)
29日(木) 13:30~15:30	【佐伯地域】 友和市民 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
1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 ☎@2001

### ■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
15日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①百歳まで歩く！腰痛予防解消体操(ストレッチ) 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 ☎@2001

### ■ 健診結果説明会

とき	ところ	内容
27日(火) 9:30~11:30	あいプラザ	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

### ■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
8日(木) 22日(木) 29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

### ■ すこやかプラザまつり

とき	ところ	備考
10日(土) 9:00~14:00	吉和福祉 センター	①骨密度測定、脳年齢測定など ③吉和支所 ☎@2111

### ■ 特定健診・人間ドック・がん検診の申し込み受け付け中

年に一度は健康診断を受診しましょう。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

#### 集団健診日程

とき	ところ	内容
14日(水)	玖島市民 センター	・特定健診 ・後期高齢者健診
15日(木)	浅原市民 センター	・胃がん検診 ・肺がん検診
16日(金)	津田市民 センター	・大腸がん検診 ・乳がん検診
18日(日)	友和市民 センター	・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
19日(月)		※8:30~10:00で市が受付時間を指定します
20日(火)		※19日(月)、22日(木)は、乳がん・子宮頸がん検診はありません
21日(水)		※18日(日)、29日(木)は託児があります(要予約)
22日(木)	あいプラザ	
29日(木)		
30日(金)		

### ■ 子宮頸がん検診・乳がん検診を受けましょう

がん検診は早期発見・早期治療が大切です。2年に1回の受診をお勧めします。子宮頸がん検診、乳がん検診無料クーポン券が届いた人は、この機会に検診を受けましょう。  
対象 昨年度、市の子宮頸がん検診、乳がん検診を受けていない人

### ■ HIV抗原抗体検査・梅毒検査・肝炎ウイルス検査

原則、毎月第3水曜日に実施します(要予約)。  
とき 11月21日(水) 9時~11時(結果通知日などは相談の上、決定します)  
ところ 広島県西部保健所  
問い合わせ・申込先 広島県西部保健所 ☎@1181

### ■ 11月10日(土)~11月16日(金)はアルコール関連問題啓発週間です

多量飲酒などの不適切な飲酒で起こるのは、急性アルコール中毒やアルコール依存症のみではありません。生活習慣病やがん、睡眠障害やうつ、自殺にもつながります。  
また、飲酒の強要や一気飲みなどのアルコールハラスメントも深刻な問題を引き起こします。未成年の飲酒は心身に害を与え、妊婦の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。  
アルコールに関して悩んでいる人は、相談してください。  
相談窓口 広島断酒ふたば会 ☎082(814)1874  
※保健センターや市役所1階障害福祉課、各支所市民福祉担当でも相談を受け付けています

## 11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	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	せいこう胃腸科・外科医院	胃腸科・外科	佐方562-2	32-0070
4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
	とうげ外科・胃腸科	外科・胃腸科	本町6-2	32-6220
11日(日) 9:00~18:00	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
18日(日) 9:00~18:00	佐伯中央病院(内科)	内科	津田4180	72-1100
	大田整形外科	整形外科	廿日市2-5-9	31-6211
23日(祝) 9:00~18:00	阿品土谷病院(内科)	内科	阿品4-51-1	36-5050
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
25日(日) 9:00~18:00	廿日市野村病院(内科)	内科	宮内4209-2	38-2111
	松田整形外科	整形外科	申戸2-17-4	34-1800

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。

## 11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 ※事前に症状を電話で連絡してください
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
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) ※言葉や耳が不自由な人は、ファックス119(☎119)を利用してください
小児救急医療相談電話	☎#8000または☎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)