

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
18日(金) 9:00集合	JR西広島駅前	①広島市内西国街道めぐりコース(猿猴橋経由約6km) ※ゴールは広島駅 ②参加費100円 ③16日(水)までに串戸市民センター☎☎2096
21日(月) 9:30集合(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☎☎1266
28日(月) 9:00集合	大野10区集会所	①鳴坂万年青会ウォーキングコース(約4km) ②参加費50円 ③大野支所☎☎3309

※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)などを持参してください
※雨天中止

■ 第10回ハツラツ！市民ウォーキング大会

とき 3月10日(日)9時30分~(9時~受け付け) ※雨天決行
ところ 宮島学園グラウンドスタート、大元公園ゴール
コース 2km、4km(小学1年生以上)、8km(小学4年生以上)
定員 600人(4km・8kmは山道でアップダウンがあるため体力に自信がある人、小学生以下は保護者同伴)
参加費 200円(佐伯・吉和地域から送迎バス利用の場合、別途1,000円または1,500円)
申込期間 1月7日(月)~2月8日(金)(先着順)
※参加申込者には、3月上旬に参加証のはがきを送付しますので、大会当日に必ず持参してください

申込条件
①主催者は、大会中の傷病その他の事故に関して、加入している保険での対応や応急処置を除き一切の責任を負いません。
②個人情報、参加者との連絡、保険請求手続きのために必要な範囲でのみ使用します。
③参加者の映像を含む大会の記録などを広報紙などに掲載することがあります。
④納入された参加費は返金できません。

問い合わせ・申込先 保健センター☎☎2026、☎☎1611

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
18日(金) 13:30~15:30	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(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
22日(火) 13:30~15:30	大野図書館	②飲み物、タオル、運動できる服装・靴、体操用マット(持っている人) 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) ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談して参加してください ※初めての人はアンケート調査がありますので、13時に集合
24日(木) 13:30~15:30	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
17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 ③宮島支所☎☎2001

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
31日(木) 14:00~15:30	西連集会所	①百歳まで歩く！背中・肩痛予防解消体操(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

■ ヘルスチェック【吉和地域】

とき	ところ	備考
9日(水) 13:00~受け付け	吉和福祉センター	①血圧測定、筋肉量測定、体脂肪測定、尿検査など、健診結果に関する個別相談 ②健診結果(健診を受けた人) ③吉和支所☎☎2111

■ 介護予防教室【吉和地域】

とき	ところ	備考
10日(木) 17日(木) 24日(木) 31日(木) 14:00~15:30	吉和福祉センター	①介護予防体操、いきいき百歳体操 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

■ 高齢者サロン【吉和地域】

とき	ところ	備考
22日(火) 13:00~15:30	吉和 魅惑の里	①ヘルスチェック、筋力アップ体操 講師 松田明さん ②参加費50円 ③吉和支所☎☎2111

■ 健診結果説明会

とき	ところ	内容
25日(金) 9:30~11:30	あいプラザ	①保健師、栄養士による健診結果個別相談 ③保健センター☎☎1610

■ 難病講演会

とき	ところ	備考
21日(月) 13:30~15:30	西部保健所	①安心・安全に食べ続けるための食事ケア~「口から食べる」ための工夫~ 講師 大野浦病院 五郎水敦さん 対象 神経難病の患者・家族および患者を支える支援者 ③15日(火)までに西部保健所☎☎1181

■ 糖尿病予防教室(市民公開講座)

とき	ところ	備考
27日(日) 13:30~15:30	あいプラザ	①血糖値が高いことは何を意味するのか?~糖尿病予防の重要性~ 講師 JA広島総合病院・糖尿病センター長 石田和史さん ③保健センター☎☎1610

■ HIV抗原抗体検査、梅毒検査および肝炎ウイルス検査(要予約)

原則、毎月第3水曜日に実施します。結果通知日などは、相談をして決定します。
とき 1月16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☎☎1181

■ 献血

とき 1月10日(木) 9時30分~11時、12時~16時
ところ 市役所1階
問い合わせ 保健センター☎☎1610

■ ゲートキーパー養成講座

とき 1月22日(火) 14時~16時
ところ 日本赤十字広島看護大学
定員 80人程度(先着順)
問い合わせ・申込先 日本赤十字広島看護大学☎☎2800

年始と1月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
1日(祝) 9:00~18:00	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
2日(水) 9:00~18:00	石津皮ふ科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
3日(木) 9:00~18:00	たなべ小児科	皮膚科	地御前1-4-17	36-5512
6日(日) 9:00~18:00	永井医院	小児科	平良山手11-11	20-1234
9日(水) 9:00~18:00	河村小児科	内科	大野中央3-2-31	55-0014
6日(日) 9:00~18:00	おおさき小児クリニック	小児科	上平良358-1	37-4153
9日(水) 9:00~18:00	アイビー眼科	眼科	阿品3-1-6 2階	20-3131
13日(日) 9:00~18:00	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	宮内4311-5	37-3030
14日(祝) 9:00~18:00	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	阿品3-2-18	30-7788
14日(祝) 9:00~18:00	廿日市野村病院(内科)	内科	下平良1-3-36 3階	31-5000
20日(日) 9:00~18:00	松田整形外科	整形外科	宮内4209-2	38-2111
20日(日) 9:00~18:00	阿品土谷病院(内科)	内科	串戸2-17-4	34-1800
27日(日) 9:00~18:00	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	阿品4-51-1	36-5050
27日(日) 9:00~18:00	敬愛病院(内科)	内科	串戸4-2-16	30-6014
27日(日) 9:00~18:00	佐藤皮ふ科クリニック	皮膚科	大野72	56-3333
			串戸2-17-4	34-3400

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じます。

年末年始と1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、12月30日(日)~平成31年1月3日(木) 9:00~22:00
	外科	月~金曜日(祝・休日、12月31日(月)~平成31年1月3日(木)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	内科	12月31日(月)9:00~平成31年1月4日(金)8:30
	小児科	毎日24時間(年末年始含む)
	耳鼻咽喉科	土曜日(祝・休日を除く) 19:00~22:30 12月31日(月)~平成31年1月3日(木) 9:00~19:00
	眼科	12月31日(月)~平成31年1月3日(木) 9:00~19:00
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(年末年始含む) ※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、12月30日(日)~平成31年1月3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。

歯科診療

とき	医療機関名	住所	電話
2日(水)9:00~15:00	とだ歯科医院	大野1235-9	55-3090
3日(木)9:00~15:00	西野歯科医院	廿日市1-8-18	31-5800

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)を利用して下さい
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)
救急電話相談(小児救急含む) ※28日(月)12時から救急相談センター開設	☎#7119 毎日24時間 ※救急車を呼ぶか迷うときや受診できる医療機関が分からないときに、専門スタッフが相談対応