

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
15日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①住吉土手・JR廿日市駅前コース(約6km) ②参加費100円 ③13日(水)12時までに串戸市民センター ☎2096
18日(月) 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
23日(土) 9:00～受け付け	地御前市民センター	①地御前漁港コース(約7.7km、5.6km) ②参加費50円 ③4日(月)～15日(金)に、地御前市民センター ☎2360、または保健センター ☎1610

※15日(金)、18日(月)は雨天中止、23日(土)は小雨決行  
※飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカード、歩数計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。  
森 荘介(もり・そうすけ)さん(大野9区)  
森田 善康(もりた・よしやす)さん(串戸)  
銭谷 百合正(ぜにたに・ゆりまさ)さん(大野10区)

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
22日(金) 13:00～15:30	【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 ※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 ※廿日市・大野は13時からアンケート調査があります ※佐伯の初参加の人は13時に集合
26日(火) 13:00～15:30	【大野地域】 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)
28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
7日(木) 13:30～15:30	西連集会所	①体力測定・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 ☎42001

### ■ 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)。結果通知日などは相談して、決定します。

とき 2月20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

### ■ セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を受けたい人へのお知らせ(関連:2ページ)

従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。

また、セルフメディケーション税制の適用を受けるため、証明書類として健康診査の結果通知書を提出する場合、結果通知書に保険者の名称が必要です。後期高齢者が市の人間ドックや後期高齢者健診の結果通知書を提出する場合、手続きが必要になるため、保健センター(☎1610)に問い合わせてください。  
※被爆者健康手帳を持っている人は、人間ドックの結果書を除き、後期高齢者健診受診結果書では証明書類となりません  
※本制度の概要や申告など詳しくは、厚生労働省のホームページで確認してください

### ■ 健康づくり応援団養成講座 参加者募集

健康づくり応援団は、市民の健康づくり、介護予防のために地域へ出向き、運動の実践指導を行う団体です。全15回の講座で、健康運動指導士による運動(主に介護予防)の知識や技術(ストレッチ、自筋筋トレ、座ってできる体操など)を学びます。修了後、実際に地域へ出向き、運動指導する人を募集します。

とき 4月～7月の毎週火曜日(10時～12時)  
※日程など詳しくは、申し込み受け付け後に案内を送付します  
定員 15人  
問い合わせ・申込先 保健センター ☎1610

### ■ 歯周病予防講座—糖尿病と歯周病の関係—

歯周病を防ぐコツや、糖尿病と歯周疾患の関係性をお話します。

講師 歯科医師 阿部竜也さん  
とき 2月14日(水)13時30分～15時  
ところ あいプラザ  
問い合わせ 保健センター ☎1610  
【節目歯科健診実施中】  
平成30年4月1日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の人は、受診券を使って歯科医療機関で歯科健診を受けましょう。

### ■ ゲートキーパー養成講座

とき	ところ	備考
25日(月) 10:00～12:00	あいプラザ	①講演「はじめての選択理論心理学～働く家族を支えたい、家族から認められる自分であるために～」 定員 50人 講師 貴田裕子さん ③保健センター ☎1610

### ■ 廿日市市自殺対策計画「いのち支える廿日市プラン」(素案)のパブリックコメントを実施します

詳しくは、市ホームページを確認してください。  
募集期間 2月14日(水)まで

## 2月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(日) 9:00～18:00	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	36-5512
	さいとう眼科	眼科	串戸2-20-1	34-1750
10日(日) 9:00～18:00	かわごえクリニック	整形外科	宮内1087-1	37-3859
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
11日(祝) 9:00～18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2階	34-3110
17日(日) 9:00～18:00	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36 3階	34-0207
24日(日) 9:00～18:00	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科	耳鼻咽喉科・アレルギー科	天神12-7	34-3828

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。

## 2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
	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) ※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)
救急相談センター (小児救急含む)	☎#7119または☎082-246-2000 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