

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	JR大野浦駅前(北口) ※ゴールはJR宮島口駅	①大野街道・宮島口コース(約6km) ②参加費100円 ③13日(水)正午までに串戸市民センター ☎02096
18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 ☎01266

※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
※雨天中止

■ 健康はつかいちウォーキングカード達成者

浜本逸恵(はまもと・いつえ)さん(住吉)
浜本好明(はまもと・よしあき)さん(住吉)

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
28日(木) 13:00~15:30	友和市民センター	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 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 ②タオル、飲み物、運動できる服装・靴、体操用マット ③佐伯支所 ☎01124

■ 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) 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

■ HIV抗原抗体検査・梅毒検査・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、相談後、決定します。

とき 3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 ☎01181

■ 定期的に歯やお口の健康状態をチェックしましょう

健康診断と同じように、歯やお口の健診を定期的に受診することが大切です。

市は、平成30年4月1日時点で、40歳・50歳・60歳・70歳の人に節目歯科健診受診券を送付しています。受診券を使用すると、お口の健康状態を1,000円で確認できます。※受診券は3月31日(日)まで使用できます

問い合わせ 保健センター ☎01610

■ 献血

とき	ところ	備考
26日(火) 10:00~12:00 13:15~16:30	ゆめタウン廿日市	③保健センター ☎01610

■ まめでいきいき元気教室

心も身体も若々しく過ごすために、体操などを始めませんか。

家庭でも気軽にできる運動や、口腔・栄養に関する教室を行います。

教室の日程と申込先

ところ	申込締切	初回目	曜日	申込先
佐方市民センター	3月22日(金)	4月15日(月)	月・午前	地域包括支援センターはつかいち ☎09158
中央市民センター		4月23日(火)	火・午後	
宮内市民センター		4月24日(水)	水・午後	
阿品台市民センター		4月25日(木)	木・午前	
あいプラザ		4月26日(金)	金・午前	
大野図書館		4月25日(木)	木・午後	
宮島福祉センター	4月24日(水)	水・午前 水・午後		

※週1回、全18回(約半年間)の教室です

対象 医師からの運動制限を受けていない市在住の65歳以上の人(介護保険で要介護1~5の認定を受けている人を除く)

参加費 1,800円(参加途中の返金不可。参加途中で要介護状態になり参加できなくなった場合も返金できません)

定員 30人(申し込み多数の場合、抽選)

申込開始 3月1日(金)

問い合わせ 地域包括支援センターはつかいち ☎09158

■ 高齢者肺炎球菌定期予防接種

高齢者肺炎球菌定期予防接種を希望する人で受けていない人は、かかりつけの医療機関に予約をして受けてください。

接種期限 3月31日(日)

自己負担額 4,700円

対象 次の(1)、(2)の全てを満たす人

(1)今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢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)市内に住民票があり、表中の生年月日に該当する人

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

※60歳~65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人(障がい者手帳1級相当)も対象になります

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、自己負担額が免除になります。必ず、事前に申請手続きをしてください

※過去に自費で接種した人は対象にはなりません

※市外で接種する場合は、「広域予防接種券」が必要です。

事前に保健センターまたは各支所で手続きをしてください

問い合わせ 保健センター ☎01610

3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	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
	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・神経科・精神科	下平良1-3-36 2階	34-0035
10日(日) 9:00~18:00	かめよし皮ふ科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6 5階	36-1239
	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
17日(日) 9:00~18:00	敬愛病院(内科)	内科	大野72	56-3333
21日(祝) 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
	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
24日(日) 9:00~18:00	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
	おおさき小児クリニック	小児科	阿品3-1-6 2階	20-3131
31日(日) 9:00~18:00	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
	佐伯中央病院(内科)	内科	津田4180	72-1100
31日(日) 9:00~18:00	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014

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。

3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 (あいプラザに併設) ☎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