

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

### 8月31日は「やさいの日」

市は、食育の取り組みで8月31日を「やさいの日」としました。  
●**健だまっご部会による野菜を使った料理の紹介**  
ボランティアで地域の健康づくりを推進している「健だまっご部会」が、フレスタ廿日市店と共催で野菜をおいしく食べられる料理を紹介し、試食の配布もあります（数量限定）。  
とき 8月30日(金)10時30分頃～  
ところ フレスタ廿日市店

### ●ヘルスマイトによる野菜を使った料理の紹介

ボランティアで地域の食育を推進している「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」が、JA佐伯中央主催の夏祭りで野菜を使った料理を紹介し、試食の配布もあります（数量限定）。  
とき 8月31日(土)10時30分頃～  
ところ JA産直ふれあい市場  
問い合わせ 保健センター ☎@1610

### ■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
16日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①地御前神社・海岸コース（約7km） ②参加費100円 ③14日(水)正午までに串戸市民センター ☎@2096
30日(金) 9:25集合	吉和 魅惑の里	①魅惑の里コース（約4km） ②参加費50円 ③吉和支所 ☎@2113

※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

### ■「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者 田中 章（たなか・あきら）さん（大野10区）

### ■ハートビクス

とき	ところ	備考
29日(木) 13:30～15:30	【佐伯地域】 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、村上美恵子さん 対象 市内在住のおおむね40歳以上の人
9月6日(金) 13:00～15:30	【廿日市地域】 山崎本社 みんなのあいプラザ	※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 ②飲み物、タオル、運動できる靴 ③佐伯支所 ☎@1124（佐伯）、保健センター ☎@1610（廿日市）

### ■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栄養士の話、ハートビクス運動 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 ☎@2001

### ■さいきすこやか健康塾【佐伯地域】

とき	ところ	備考
27日(火) 10:00～15:00	友和市民センター	①骨密度測定、血管年齢測定、栄養相談、健康相談など ②飲み物、タオル、動きやすい服装・靴 ③佐伯支所 ☎@1124（申込不要）

### ■かえる部会～みんなきんさい！笑顔と元気の交流会～【佐伯地域会】

とき	ところ	備考
9月8日(日) 10:00～11:30	津田市民センター	①健康づくりのお話～人生100年時代に向けて～ 講師 吉和診療所 吉川仁先生 ③8月30日(金)までに佐伯支所 ☎@1124

### ■健康づくり講演会

とき	ところ	備考
29日(木) 13:30～15:00 (13:00～受け付け)	ウッドワン さくらびあ	①「医者が見える上手なお酒の飲み方～楽しくお酒を飲んで長生きする方法～」 講師 肥前精神医療センター 福田貴博先生 ③保健センター ☎@1610

### ■健診結果説明会

とき	ところ	備考
19日(月) 9:30～11:30 受け付け	山崎本社 みんなのあいプラザ	①保健師・栄養士による健診結果に関する個別相談 ③保健センター ☎@1610
28日(木) 13:15～13:45 受け付け	大野福祉保健センター	①健診結果に関する個別相談とヘルスチェック（血圧、体脂肪、尿検査など） ②健診結果（検診を受けた人）※健診未受診者も参加できます ③大野支所 ☎@3309
28日(木) 14:00～15:00	宮島市民センター	①尾形医師による健診結果個別相談、管理栄養士からの食事アドバイス ③宮島支所 ☎@2001

### ■特定健診、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん、人間ドックの申し込み受け付け中

廿日市市国民健康保険加入の40歳～74歳の人は特定健診を無料で受けることができます。対象者には、5月下旬に「特定健診受診券（ピンク色）」を送付しました。また、対象者には、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を5月下旬に送付しましたので、ぜひ受診してください。  
【乳がん】昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ的女性  
【子宮頸がん】平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ的女性  
問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎@2026

### ■集団健診の申し込み受け付け中

とき	ところ	備考
9月10日(火)	山崎本社 みんなのあいプラザ	・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 ※9月11日(水)は胃がん・乳がん・子宮頸がん検診はありません
9月11日(水)		
9月12日(木)		
9月13日(金)		

当日の健診受付時間は、8:30～10:00の間で市が指定します。  
問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎@2026  
※医療機関個別健診は直接医療機関に予約・申し込みください



集団健診 web予約受付中

## 8月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
4日(日) 9:00～18:00	かめよし皮膚科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6 5階	36-1239
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14 2階	34-3110
11日(祝) 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
	大田整形外科	整形外科	廿日市2-5-9	31-6211
12日(休) 9:00～18:00	阿品土谷病院（内科）	内科	阿品4-51-1	36-5050
	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
15日(木) 9:00～18:00	しげの整形外科スポーツクリニック	整形外科	阿品3-1-6 3階	20-3333
	河村小児科	小児科	上平良358-1	37-4153
16日(金) 9:00～18:00	佐伯中央病院（内科）	内科	津田4180	72-1100
	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 2階	34-5868
18日(日) 9:00～18:00	敬愛病院（内科）	内科	大野72	56-3333
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	34-3400
25日(日) 9:00～18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	さくらクリニック	内科・外科	宮内1492-1	39-2201

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お問い合わせください。  
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。

## 8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 (山崎本社 みんなのあいプラザ併設) ☎20-1011（診療時間内で21:45まで）	内科 (対象：15歳以上) 外科	月～土曜日 19:00～22:00 日曜日、祝・休日、8月15日(木)・16日(金) 9:00～22:00 月～金曜日（祝・休日、8月15日(木)・16日(金)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 耳鼻咽喉科	毎日24時間 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、8月13日(火)・14日(水)・15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 ※救急車を呼ぶが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