

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
9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) ③6日(金)までに中央市民センター ☎21266
20日(金) 9:00集合	串戸市民センター	①陽光台・宮園コース(約6km) ②参加費100円 ③18日(水)正午までに串戸市民センター ☎2096
21日(土) 9:00受け付け	平良市民センター	①平良地区(約5km) ②参加費50円(高校生以下無料) ③9日(月)までに平良市民センター ☎1251
25日(水) 9:00集合	大野7区集会所	①大野今昔コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎3309
27日(金) 10:00集合	吉和支所	①森林浴コース(約6km) ②参加費50円 ③吉和支所 ☎2113

※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

■ おくちから介護予防！歯の講演会

とき	ところ	備考
25日(水) 14:00~15:30	商工保健会館	①口から食べて豊かな老後を！～美味しく食べ続けるための包括的支援～ 講師 歯科医師 茅田義明さん ③保健センター ☎1610

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
5日(木) 14:00~15:30	【宮島地域】 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
24日(火) 13:30~15:30	【大野地域】 大野福祉保健センター	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス 講師 田中里美さん・戸山美保子さん(大野)、松本直子さん(佐伯・廿日市)、村上美恵子さん(佐伯) 対象 市内在住のおおむね40歳以上の ※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大野支所 ☎3309 (大野)、佐伯支所 ☎1124 (佐伯)、保健センター ☎1610 (廿日市)
26日(木) 13:30~15:30	【佐伯地域】 友和市民センター	
10月4日(金) 13:30~15:30	【廿日市地域】 山崎本社 みんなのあいプラザ	

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
30日(月) 10:00~11:30	西連集会所	①暑さに強い体を作る！熱中症&血液ドロドロを防ぐ体操 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

■ 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

健康診断を受け、自分の健康状態をチェックしておきましょう。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、次の人には、乳・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日生まれの女性
【子宮頸がん】平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの女性
問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎2026

■ 薬局で健康教育などのイベントを開催しています

薬局では、薬や食生活、運動、サプリメントなど、健康に関するさまざまな話題を情報発信しています。イベントは(公社)広島県薬剤師会のホームページに掲載しています。
<http://www.hiroyaku.jp/event/>

■ 集団健診の申し込み受け付け中

健診の日程※先着順

とき	ところ	備考
9月28日(土)		・特定健診 ・後期高齢者健診
9月29日(日)		・胃がん検診 ・肺がん検診
9月30日(月)	山崎本社 みんなのあいプラザ	・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30日(月)・10月3日(木)は胃がん・乳がん・子宮頸がん検診はありません
10月1日(火)		
10月2日(水)		
10月3日(木)		

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・申し込んでください



集団健診web予約受付中

■ 風しんの追加的対策(抗体検査と予防接種)

対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性
とき 令和4年3月31日(木)まで
受け方 まず抗体検査を受け、十分な抗体がない人は予防接種の対象になります。
【無料クーポン券】
昭和47年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性で、3月31日時点で市に住民票がある人に、無料クーポン券を5月に郵送しました。
※無料クーポン券の対象ではない人も、風しんの追加的対策の対象であれば、無料クーポン券を発行します。また、転入した人で、前市町の無料クーポン券を持っている、抗体検査の希望者は、廿日市市の無料クーポン券と交換します
問い合わせ 保健センター ☎1610

■ 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。身近なものを使った運動、口腔や栄養に関する教室を開催します。
※週1回、全18回(約半年)
教室の日程・申込先

ところ	初回日	曜日	問い合わせ・申込先
宮園市民センター	10月21日(月)	月・午前	地域包括支援センター はつかいち ☎9158
中央市民センター	10月29日(火)	火・午後	
阿品台市民センター	10月24日(水)	木・午前	
山崎本社 みんなのあいプラザ	10月18日(金)	金・午前	地域包括支援センターさいき ☎2828
友和市民センター	10月7日(月)	月・午前	
玖島市民センター	10月7日(月)	月・午後	
浅原市民センター	10月9日(水)	水・午前	地域包括支援センターおおの ☎0251
津田市民センター	10月9日(水)	水・午後	
大野図書館	10月24日(木)	木・午前	
大野西市民センター	10月25日(金)	金・午後	地域包括支援センターおおの ☎0251
宮島福祉センター	10月23日(水)	水・午前または午後	

対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人(介護保険で要介護1~5の判定を受けている人を除く)
定員 各30人(申し込み多数の場合、抽選)
参加費 1,800円
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装と靴
申込締切 9月20日(金)

9月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
1日(日) 9:00~18:00	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	友和病院	精神科	峠500	74-0688
8日(日) 9:00~18:00	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36 3階	34-0207
15日(日) 9:00~18:00	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
16日(祝) 9:00~18:00	おおさき小児クリニック	小児科	阿品3-1-6 2階	20-3131
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
22日(日) 9:00~18:00	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	36-5512
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
23日(祝) 9:00~18:00	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
29日(日) 9:00~18:00	廿日市野村病院(内科)	内科	宮内4209-2	38-2111
	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

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。

9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
広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里3-2-4 ☎082-262-2672		
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