

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	串戸市民センター	①宮内・六本松地御前コース(約6km) ②参加費100円 ③16日(火)正午までに串戸市民センター ☎2096
19日(土) 9:00集合	柿の浦集会所	①大野1区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所 ☎3309
21日(月) 9:30開始 (9:15~受け付け)	中央市民センター	①廿日市地区周辺(約6km) ③18日(金)までに中央市民センター ☎21266
25日(金) 10:00集合	吉和第二集会所	①絶景コース(約5km) 講師 山根千波さん ②参加費50円 ③吉和支所 ☎2113
11月10日(日) 9:20~14:00頃 (9:00~受け付け) ※小雨決行	原市民センター	①ゆっくりコース(約4km)、しっかりコース(約7km) ※ウォーキング後にイモ堀り、昼食、お楽しみ抽選会あり ②参加費300円、軍手 ③11月1日(金)までに原市民センター ☎0227(定員50人)
11月10日(日) 9:30開始 (9:00~受け付け) ※雨天の場合、健康体操あり	四季が丘市民センター	①四季が丘公園めぐり、安心安全点検および樹木の観察(約5km) ②参加費50円 ③四季が丘市民センター ☎3365

※18日(金)~25日(金)は雨天中止
※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

■ 体若返り教室ハートビクス

とき	ところ	備考
3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 ☎2001
29日(火) 13:30~15:30	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(大野)、松本直子さん(廿日市) 栄養士 戸山美保子さん(大野)、村上美恵子さん(廿日市) 対象 市内在住のおおむね40歳~74歳までの人 ※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
11月8日(金) 13:30~15:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	②飲み物、タオル、運動できる靴 ③大野支所 ☎3309(大野)、保健センター ☎1610(廿日市)

■ おおの健康福祉フェスタ

とき	ところ	備考
6日(日) 10:00~14:00	大野福祉保健センター・大野体育館周辺	①大野福祉保健センター健康チェック、バザーなど ②大野体育館周辺ウォーキング大会 ③大野支所 ☎3309

■ くしどオープンカレッジ「乳がん講座」

とき	ところ	備考
10日(木) 13:30~15:00	串戸市民センター	①乳がん検診の大切さ 講師 大原正裕さん ③串戸市民センター ☎2147

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
28日(月) 10:00~11:30	西連集会所	①糖尿病予防の体操で老けない体を手に入れよう！ 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

■ 健康づくり交流会

市民の健康づくりを応援しているヘルスマイトボランティアが、健康づくりの一環として「健康づくり交流会」を開催します。体を動かした後は、バランスのとれた昼食を用意しています。

とき	ところ	備考
28日(月) 10:00~12:30	山崎本社 みんなのあいプラザ	①「フレイル予防~筋力アップで丈夫な足・腰づくり~」、弁当の試食(持ち帰り不可) 講師 健康運動指導士 小松亮介さん ②参加費450円、飲み物、タオル、運動しやすい服装 ③10月1日(火)から保健センター ☎1610 定員 30人(先着順)

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
23日(水) 9:15~11:30 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(要予約)

■ 集団健診の申し込み受け付け中

とき	ところ	備考
10月24日(木)	大野東市民センター	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ※10月25日(金)・11月6日(水)は胃・乳・子宮頸がん検診はありません 集団健診 web予約受付中
10月25日(金)		
11月6日(水)		
11月7日(木)	大野福祉保健センター	
11月8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・申し込んでください

■ 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歳の方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)」を送付しましたので、ぜひ申し込んでください。
問い合わせ・申込先 健診専用電話 ☎2026

■ あいプラザまつり健康コーナー

とき 11月3日(祝)
ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ
申込期間 10月1日(火)~(先着順)
問い合わせ・申込先 保健センター ☎1610
●骨密度測定
測定後、医師や栄養士に相談ができます。
受付時間 10時~11時、13時~14時
対象 市内在住で2年以上骨密度測定をしていない人
定員 90人(30分ごとに15人)
●心と心を合わせるベビーマッサージ
時間 10時~11時、13時~14時
対象 おおむね1歳未満の子どもとその親
定員 各6組
持ち物 バスタオル1枚、45Lゴミ袋1枚、オムツ1~2枚

■ 献血・ドナー登録会の受け付け

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

10月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
6日(日) 9:00~18:00	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	37-1230
	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1-3-36-201	34-0035
13日(日) 9:00~18:00	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	せいこう胃腸科・外科医院	胃腸科・外科	佐方562-2	32-0070
14日(祝) 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
	さくらクリニック	内科・外科	宮内1492-1	39-2201
20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
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4 2階	34-1800
22日(祝) 9:00~18:00	安東内科クリニック	内科	対巖山2-15-9	50-1231
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
27日(日) 9:00~18:00	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	34-3110

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。

10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) 外科	月~土曜日 19:00~22:00 日曜日、祝・休日 9:00~22:00 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 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 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