

あなたの健康見守り隊

健康や医療などの情報コーナー

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
4日(休) 8:45集合	玖島市民センター	①玖島ウオーク ②参加費100円(保険料含む) ③玖島市民センター☎0505または佐伯支所☎1124
15日(金) 10:00開始(9:30~受け付け)	宮島棧橋広場(観光案内板前)	①遊歩道コース(約5.3km) ②参加費100円 ③14日(休)正午までに申戸市民センター☎2096または保健センター☎1610 ※小雨決行、参加賞あり
18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) 講師 健康運動指導士 松本直子さん ③15日(金)までに中央市民センター☎1266
23日(祝) 9:00集合	大野9区集会所	①大野9区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所☎3309
24日(日) 10:00出発(9:00~受け付け)	宮園市民センター	①見晴し満点コース(約6km)、速谷神社らくらくコース(約4km) ②参加費50円 ③20日(水)までに宮園市民センター☎1699または保健センター☎1610 ※雨天の場合、宮園市民センターで健康運動指導士による健康教室を行います
29日(金) 10:00集合	吉和支所	①清流コース(約4km) 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
※4日(休)、18日(月)、23日(祝)、29日(金)は雨天中止

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

胡 孝弘(えびず・たかひろ)さん(大野9区)
岡本 明美(おかもと・あけみ)さん(大野10区)

■ ハートビクス

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☎2001
26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(佐伯・廿日市) 栄養士 戸山美保子さん、村上美恵子さん(佐伯)
28日(木) 13:30~15:30	友和市民センター	対象 市内在住の40歳~74歳の人(大野・廿日市)、市内在住のおおむね40歳以上の人(佐伯) ※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
12月6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)、佐伯支所☎1124(佐伯)、保健センター☎1610(廿日市)

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
25日(月) 10:00~11:30	西連集会所	①ぼっこりお腹スッキリ解消体操 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


■ 糖尿病予防教室

とき	ところ	備考
17日(日) 10:00~12:00	山崎本社 みんなのあいプラザ	①血糖値が高いことは何を意味するのか?~糖尿病予防の重要性~ 高血糖と病気の関係 血糖値と生活習慣の関係 など 講師 JA広島総合病院副院長・糖尿病センター 石田和史さん ③保健センター☎1610

■ 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

■ 集団健診の申し込み受け付け中

とき	ところ	備考
11月12日(火)	友和市民センター	 集団健診 web予約受付中
11月13日(水)	友和市民センター	
11月14日(木)	浅原市民センター	
11月15日(金)	玖島市民センター	
11月17日(日)	津田市民センター	
11月26日(火)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
11月27日(水)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
11月28日(木)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
11月29日(金)	山崎本社 みんなのあいプラザ	

当日の健診受付時間は、8:30~10:00の間で市が指定します。また、定員に達している項目もあります。
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

■ 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(休)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おり、抗体検査を希望する人は、廿日市市の無料クーポン券と交換します。詳細は、市ホームページを確認してください
問い合わせ 保健センター☎1610

■ 献血の受け付け・ドナー登録会

とき 11月3日(祝)11:00~15:00
ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ
問い合わせ 保健センター☎1610

11月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(祝) 9:00~18:00	敬愛病院	内科	大野72	56-3333
	とうげ外科・胃腸科	外科・胃腸科	本町6-2	32-6220
4日(休) 9:00~18:00	小浦眼科	眼科	宮島口1-14-28	56-0011
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
10日(日) 9:00~18:00	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	39-1155
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6	36-0135
17日(日) 9:00~18:00	友和病院	精神科	峠500	74-0688
	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
23日(祝) 9:00~18:00	佐伯中央病院	内科	津田4180	72-1100
	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
24日(日) 9:00~18:00	廿日市野村病院	内科	宮内4209-2	38-2111
	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	34-3828

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。

11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)	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	歯科	日曜日、祝・休日 9:00~15:00
	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