

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

やめておく。その一言でパーフェクト!

阿品台西小学校5年生

藤井杏心さん

「健康はつかいち21推進協議会禁煙対策委員会」

禁煙キャンペーンの募集標語

■ 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(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) ③13日(金)までに中央市民センター ☎@1266
20日(金) 9時集合	串戸市民 センター	①平良小学校前・宮園公園 (速谷 神社前) 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

※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) などを持参してください

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」 達成者

藤本泰造 (ふじもと・たいぞう) さん (地御前)
森田善康 (もりた・よしやす) さん (串戸)

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
5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
17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 村上美恵子さん (大野・ 佐伯)
19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
令和2年 1月10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)

■ 糖尿病予防教室 (公開講座)

とき	ところ	備考
令和2年 1月15日(水) 13:30~15:30	山崎本社 みんなの あいプラザ	①糖尿病と歯周病の関係 講師 ふじた歯科 藤田裕樹 さん ③保健センター☎@1610

■ ハツラツ元気塾【宮島地域】

とき	ところ	備考
23日(月) 10:00~11:30	西連集会所	①血管と腸を老けさせない体操 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

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
19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 (健診を受けた人) ※健診未受診者も参加できます ③大野支所☎@3309
20日(金) 9:15~11:20 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 ②健診結果 (健診を受けた人) ③保健センター☎@1610 (要予約)

■ 国民健康保険 人間ドックの申し込みは12月末 までです

詳しくは各家庭に配布している「平成31年度健診のご案内」または市ホームページを確認してください。
問い合わせ 健診専用電話☎@2026

■ 医療機関個別検診 (特定健診・がん検診) は 12月末までです

直接、医療機関に予約をして健診を受けてください。

12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	今田眼科医院 宮河小児科医院	眼科 小児科	阿品台4-1-14 本町5-12	38-1771 31-1703
8日(日) 9:00~18:00	石津皮ふ科医院 わき小児科医院	皮膚科 小児科	地御前1-4-17 下平良1-3-36-301	36-5512 34-0207
15日(日) 9:00~18:00	松田整形外科 みにに泌尿器科クリニック	整形外科 泌尿器科	串戸2-17-4 下平良1-3-36	34-1800 31-5000
22日(日) 9:00~18:00	大野キッズ・ファミリークリニック 安東内科クリニック	小児科 内科	大野中央5-1-43 2階 対巖山2-15-9	55-3021 50-1231
29日(日) 9:00~18:00	大田整形外科 双樹クリニック	整形外科 内科	廿日市2-5-9 新宮2-1-15	31-6211 34-3555
30日(月) 9:00~18:00	おおさき小児クリニック 阿品土谷病院 (内科)	小児科 内科	阿品3-1-6 2階 阿品4-51-1	20-3131 36-5050
31日(火) 9:00~18:00	青葉レディースクリニック 井村眼科医院	婦人科・内科 眼科	福面2-1-11 天神5-12	50-2327 32-7500

当番医は変更することがあるので、受診の前に必ず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。

12月と年末年始の休日・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、12月30日(月)~令和2年1月3日(金) 9:00~22:00 月~金曜日 (祝・休日、12月30日(月)~令和2年1月 3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	内科 小児科 耳鼻咽喉科 眼科	12月31日(火)9:00~令和2年1月4日(土)8:30 毎日24時間 (年末年始含む) 土曜日 (祝・休日を除く) 19:00~22:30 12月31日(火)~令和2年1月3日(金) 9:00~19:00 12月31日(火)~令和2年1月3日(金) 9:00~19:00
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 (年末年始含む) ※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、12月30日(月)~令和2年1月3日(金) 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、12月30日(月)~令和2年1月3日(金) 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。

とき	医療機関名	住所	電話
12月30日(月)9:00~15:00	谷口歯科医院	廿日市2-5-5	31-0602
12月31日(火)9:00~15:00	栗栖歯科医院	大野1-3-19	55-0558
令和2年1月2日(水)9:00~15:00	グリーン歯科	四季が丘6-15-203	39-0648
令和2年1月3日(木)9:00~15:00	広沢歯科医院	佐方4-3-30 2階	20-1311

休年末年始 の 休日 歯科 診療

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