

# 12月の保健行事

※会場があいプラザの時は、駐車場が少ないので、公共交通機関を利用して来場してください

<b>問合せ</b>	廿日市市保健センター（あいプラザ内） ☎201610・FAX201611
	佐伯支所市民福祉課市民福祉係☎71118・FAX70415
	吉和支所市民福祉グループ☎72113・FAX72078
	大野保健センター☎42660・FAX42710
	宮島支所市民福祉課市民福祉係☎442001・FAX442196

## ●4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児健診

地域により対象月齢が前後することがあります。対象者には個別に通知していますが、通知が届いていない人や日時・場所の変更を希望する人は、保健センターまたは各支所へ問い合わせてください。

備考欄は、①内容・②持ってくるもの

## ●育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
11日(木)	あいプラザ	9:30~10:30	①身長・体重測定、個別相談(保健師・栄養士による)
25日(木)			
12日(木)	友和市民センター	13:30~14:00	②母子健康手帳 ※友和市民センターは乳児健診と同時開催
11日(木)	2区集会所	9:30~11:00	

## ●育児教室【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
20日(木)	浅原保育園	10:00~11:30	わんぱくキッズ ①クリスマス会 ※申込は佐伯支所

## ●体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	実施時間	備考
6日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①ハートビクス運動 ②タオル・飲み物・運動用上靴 講師：松本直子さん

## ●ハートビクス

とき	名称	ところ	備考
12日(木)	おおのハートビクス	大野福祉保健センター	実施時間 13:30~15:30 ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス
20日(木)	さいきハートビクス	津田市民センター	②バスタオル、飲み物、運動できる靴 ※循環器系疾患など既往歴のある人は医師に相談の上、参加してください
21日(金)	はつかいちハートビクス	あいプラザ	

メタボリックシンドローム予防教室からハートビクスに変更しました

※はじめて参加する人はアンケート調査がありますので、13時に集合してください

対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人

参加費 無料

申込先 あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター  
大野福祉保健センター希望者は大野保健センター  
津田市民センター会場希望者は佐伯支所市民福祉課

## ●健康診断を受診しましたか？

特定健診(無料)・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診をお近くの医療機関で受診を希望する人は、直接医療機関に予約をして受診してください。詳しくは健診のしおりをご覧ください。今年度の集団健診の日程は、終了しましたので、個別医療機関での受診のみとなりました。

対象の人には無料クーポン券(子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診)を郵送していますので、早めに受診してください。

## 【人間ドック】

廿日市市国民健康保健加入者(40歳~74歳)対象  
電話での予約申し込みが必要です。☎302026

受診医療機関	アルパーク検診クリニック
受診期間	平成24年12月~平成25年3月 (希望の受診月を選べます)

## ●ハツラツ!はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	開始時間	備考
2日(日)	佐方市民センター	9:00 (受付は8:30から)	①ミニ講座「ウォーキングのポイント」小松亮介さん(健康運動指導士)約5.5kmのコース(少し山道あり)生きがいの森回悠コース~荒薪の滝経由 ②飲み物・タオル・帽子・参加費50円 先着 50人 申込先 廿日市市保健センターまたは佐方市民センター
1日(土)	宮島栈橋	9:30 (受付は9:00から)	①コース:約5.3km 参加費不要 ②飲み物・タオル・帽子 申込先 廿日市市保健センターまたは阿品市民センターに11月26日(月)まで
1日(土)	明石集会所	9:30	①ミニ講座「ウォーキングのポイント」松本直子さん(健康運動指導士)コース 約3.5km・約2.4km(元のうが高原のふもとをウォーキング) ②飲み物・タオル・帽子・参加費50円 申込先 廿日市市保健センター
21日(金)	串戸市民センター	9:00	コース 約6km 住吉土手、JR廿日市駅前 参加費 100円 申込先 串戸市民センター(☎302096)

## ●ヘルスチェック

とき	ところ	実施時間	備考
20日(木)	あいプラザ	9:30~11:00	①血圧測定、体重・体脂肪測定、尿検査、健康に関する相談(被爆者健康相談も実施) ②健診結果(相談がある人)

## 広報はつかいち

発行 廿日市市 〒738-8501 広島県廿日市市下平良一丁目11番1号 ☎0829@0001代・FAX0829@1059

編集 分権政策部 広報統計課 広報統計係

ホームページアドレス <http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/> フェイスブックアドレス <http://www.facebook.com/hatsukaichicity>



この広報紙は環境に優しい古紙を利用した再生紙と、大豆油インクを使用しています。