

# 8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

問 合 せ	廿日市市保健センター（あいプラザ内） ☎②1610・FAX②1611
	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☎④2001・FAX④2196

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
7日(火)	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） 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です
20日(月)			
21日(火)	大野2区集会所	9:30~11:00	
22日(水)	友和市民センター	13:30~14:00	

## ●育児教室【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
7日(火)	吉和保育園	10:00~12:30	子育てサロン ①水遊び ②着替え
28日(火)	吉和市民センター	10:00~12:00	子育てサロン ①室内あそび
30日(木)	友和市民センター	10:00~11:30	わんぱくキッズ ①ミニ運動会

## ●マタニティスクール

と き	と ころ	実施時間	備 考
28日(火)	あいプラザ	10:00~12:00	①骨盤ケア ②母子手帳 ※2日前までに予約の上参加ください

## ●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
2日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①ハートビクス運動、栄養相談 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

名 称	と き	と ころ	備 考
おおのハートビクス	22日(木)	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
さいきハートビクス	23日(金)	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
はつかいちハートビクス	24日(土)	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。※はじめて参加される方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 参加費 無料  
申込先 大野福祉保健センター希望者は大野福祉保健センター  
津田市民センター会場希望者は佐伯支所市民福祉課  
あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター

## ●ヘルスチェック

と き	と ころ	実施時間	備 考
20日(月)	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、健診結果を持参してください）

## ●健診結果説明会

と き	と ころ	実施時間	備 考
22日(水)	宮島市民センター	15:00~16:00	①結果についての個別相談 ②健診結果

## ●ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

と き	と ころ	集合時間	備 考
17日(金)	串戸市民センター	9:00	コース 廿日市マリンコース 会費 100円 申込み 15日(水)午前中まで（串戸市民センター☎②2096）
4日(土)	9区集会所（児童公園）	9:00	参加費50円 申込不要

## ●検診の申し込みはもうお済みですか？

がん検診・特定健診・後期高齢者健診・C型・B型肝炎ウイルス検査など、希望する人は『平成24年度健診のしおり 保存版』（ホームページにも掲載）をご覧ください、廿日市市保健センターの健診専用電話（☎②2026）へ予約してください  
※すでに、定員を超えている場合もあります。詳しくは廿日市市保健センターに問い合わせてください

## ●廿日市市国保に加入の40~74歳までのみなさん特定健康診査受診券はお持ちですか？

廿日市市国民健康保険に加入の人は、特定健診の受診の際に、特定健康診査受診券が必要です。4月以降に、加入手続きをし、ピンクの受診券をお持ちでない人は廿日市市保健センターまで連絡してください

## ●子宮がん個別検診【20歳以上の女性】

と き：平成25年2月28日(木)まで と ころ：実施医療機関  
料 金：2,500円（医師が必要と認め、子宮体部がん検診を実施した場合、3,500円）

申込み：直接医療機関へ電話をしてください

## ●乳がん・マンモグラフィー個別検診【40歳以上の女性】

と き：平成25年2月28日(木)まで と ころ：実施医療機関  
料 金：2,900円 申込み：医療機関まで電話で  
※次の人は無料のため課税状況を証明する物が必要で  
・生活保護世帯の人・市民税非課税世帯の人  
『平成24年度健診のしおり 保存版』をご覧ください

## ●対象者ががん検診無料クーポン券を送付しました

対象者には、無料クーポン券を郵送しています。この無料クーポン券によるがん検診の実施期間は、子宮がん検診・乳がん検診は平成25年2月28日(木)まで、大腸がん検診は平成25年3月15日(金)までです。まだ申し込んでいない人は郵送した手紙をご覧ください、お早めに医療機関が健診専用電話（☎②2026）へ予約してください

献血にご協力を！

8月2日(木)  
佐伯支所

1210時  
30分  
11時  
15分  
130分  
30分

対 象

女性  
男性  
50歳  
1817  
キロ  
以上  
6969  
歳  
の  
人

※65歳以上の間に人は、60歳のから64歳までに献血経験のある人に限ります

※輸血の際の感染症や副作用のリスクを減らすための献血をお願いします

問  
合  
せ

☎ 佐伯支所  
⑦1118  
18  
市民福祉課