

■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
9日(土)	四季が丘市民センター	9:30 (受付9:00~)	コース 5km 参加費 50円(四季が丘地区在住の人は無料) 申込み 四季が丘市民センター ☎3365
15日(金)	宮島棧橋横広場集合	9:30	紅葉の宮島コース 約5.3km 参加費 100円 定員 50人 申込み 串戸市民センター ☎2096、廿日市市保健センター ☎1610
18日(月)	中央市民センター	9:30 (受付9:15~)	コース 廿日市地区周辺(6km) 参加費 無料 申込み 中央市民センター ☎1266
24日(日)	原市民センター	9:00	ミニ講座 「ノルディックウォーキングの歩き方」 健康運動指導士 小松亮介さん コース 約5km、約2km 参加費 100円 先着 50人 申込み 原市民センター ☎0227 ※ウォーキング後、健だまっこ昼食付
24日(日)	宮園市民センター	9:10 (受付9:00~)	ミニ講座 健康運動指導士 加藤千秋さん コース 4.1km、6.1km 参加費 50円(宮園地区在住の人は無料) 定員 50人 申込み 宮園市民センター ☎1699、廿日市市保健センター ☎1610
30日(土)	柿の浦集会所	9:00	参加費 50円 申込み 不要

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

胡董様(大野9区)・片上静子様(大野9区)・杉岡文子様(大野7区)・田中継男様(大野9区)・森荘介様(大野9区)・免出恭子様(大野4区) 免出久雄様(大野4区)・元上弘幸様(大野9区)

■特定健診・人間ドック・がん検診

詳しくは「平成25年度健診のしおり保存版」をご覧ください。集団健診・医療機関個別健診は、11月末までです。早めに申し込んでください。※先着順です。すでに、定員に達した健診項目があります。詳しくは、予約時に問い合わせしてください

と き	と ころ	受付時間	備 考
11月17日(日)			
11月22日(金)			
11月25日(月)			
11月26日(火)	あいプラザ	8:30~10:00 (受付時間を指定)	特定健診▶C型B型肝炎ウイルス検査▶肺がん▶大腸がん▶胃がん▶乳がん▶子宮頸がん ※11月20日(水)は託児あり(要予約)
11月27日(水)			
11月28日(木)			
11月29日(金)			
11月13日(水)	大野福祉保健センター		
11月14日(木)			
11月15日(金)	玖島市民センター		
11月18日(月)	浅原市民センター		
11月19日(火)	友和市民センター		
11月20日(水)			

申込み・問合せ 健診専用電話 ☎312026

■検診結果説明会

健診結果はいかがでしたか。保健師、看護師、栄養士による個別相談を行います。健康啓発器具を使用しての測定(血管老化度チェック・脳年齢測定・ストレスチェック)ができます。定員がありますので、早めに申し込んでください。※健診結果票を持参してください

と き	と ころ	受付時間
12月9日(月)	あいプラザ	(1) 9:30~、(2) 10:00~
平成26年1月20日(月)	1階多目的ホール	(3) 11:00~、(4) 13:30~ (5) 14:30~、(6) 15:30~

■ハートビクス

名 称	と き	と ころ	備 考
おおのハートビクス	27日(水)	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	28日(木)	津田市民センター	②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動できる靴

※初めて参加される人はアンケート調査があります。13時に集合してください  
※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

講 師 山下裕子さん(大野)、松本直子さん(津田)  
対 象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満  
参加費 無料  
申込み 大野福祉保健センター会場希望者は大野福祉保健センター ☎2660、津田市民センター会場希望者は、佐伯支所福祉グループ ☎1124

■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
7日(水)	西連集会所	14:00~15:30	②運動用上靴など 講師 松本直子さん

■ヘルスチェック

と き	と ころ	実施時間	備 考
20日(水)	あいプラザ	9:30~11:00	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)

■集団健診限定「いいこと色々」健康くじキャンペーン

11月は集団健診会場健康くじを実施しています。素敵な特典があるかも?!  
左ページの日程で行っています。

11月限定

■育児相談【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	受付時間	備 考
5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 ※津田市民センターでは、育児教室と同時開催です
18日(月)			
19日(火)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	
21日(木)	吉和保健センター	13:45~14:15	
27日(水)	津田市民センター	9:30~10:30	

■育児教室【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
5日(火)	吉和保育園	10:00~12:30	園庭開放 ①焼き芋会
8日(金)	津田児童館	10:30~12:00	赤ちゃんすくすく ①赤ちゃん体操
12日(火)	宮島幼稚園	10:00~10:30	キッズランド ①親子ふれあい体操
15日(金)	老人の家福寿荘	10:00~12:00	吉和子育てサロン ①リース作り
27日(水)	津田市民センター	10:15~11:30	わんぱくキッズ ①ふれあい遊び

■離乳食講座【離乳初期の乳児の保護者】

と き	と ころ	実施時間	備 考
8日(金)	大野福祉保健センター	10:00~11:30	①実演、試食 ※11月5日(火)までに要申し込み(定員20人)

■ババママスクール【妊娠中の人とその家族】

と き	と ころ	受付時間	備 考
12月1日(日)	あいプラザ	10:00~12:00	①沐浴実習と妊婦体験 ②母子健康手帳 ※要申し込み。託児はありません

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部 ☎8111 (休日の病院の問い合わせに応じます)  
救急ファクシミリ119番 FAX119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(15歳以上のみ)

☎1011・FAX1614(診療時間内のみ)  
(新宮一丁目13番1号・あいプラザに併設)  
診療科 内科  
診療時間 休日/9時~22時 月~土曜日/19時~22時  
※電話での問い合わせは21時45分まで。また、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

■診療所の利用についてお願い

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。また、受診の際は健康保険の被保険者証を持参してください。

■広島市立舟入病院 ☎082(232)6195

診療科 内科・小児科・耳鼻咽喉科

■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291

診療科 内科など(歯科・口腔外科を除く)

※成人(高校生相当年齢以上)の主に内因性疾患の救急医療

■広島口腔保健センター ☎082(241)4861

診療科 歯科

■小児救急医療相談 #8000または☎082(505)1399

相談受付 毎日/19時~翌8時

相談対応 小児科勤務経験がある看護師が対応(小児科医師が支援)

※診療時間・診療科など、事前に必ず電話で問い合わせてください

※在宅当番医(予定)を記載しています。当番医は変更することがありますので、受診の前に必ず問い合わせてください

診療時間 9時~18時

11月の休日診療

23日(祝)	小浦眼科(宮島口)	☎560011
	わき小児科医院(下平良)	☎560207
24日(日)	大野浦病院(丸石)	☎562426
	かとうレディースクリニック(阿品)	☎560135

3日(祝)	平田内科小児科医院(阿品台)	☎561155
	大田整形外科(廿日市)	☎562111
4日(休)	青葉レディースクリニック(福面)	☎562327
	小田耳鼻咽喉科医院(宮内)	☎567733
10日(日)	阿品土谷病院(内科)(阿品)	☎565050
	松田整形外科(串戸)	☎561800
17日(日)	石津皮ふ科医院(地御前)	☎565512
	小山整形外科医院(大東)	☎565100

34歳6カ月児・1歳6カ月児・

地域により、日時や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させていただきます。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

問 廿日市市保健センター ☎1610