

■健康づくり応援団養成講座 参加者募集

15回の講座を通して、健康運動指導士から運動（主に介護予防）の知識や技術を学びます。
 修了後は、健康づくり応援団として実際に地域へ出向き、市民の健康づくりのために、運動を継続的に実践指導していただく応援者として活躍していただきます。

と き 4月8日(火)～7月までの毎週火曜日
 10時～12時（体力測定2回を含む15回）
 （5月7日のみ水曜日）

と ころ あいプラザ2階 健康増進室
 内 容 基礎体力づくり（ストレッチ・筋力トレーニングなど）、運動に関する指導や助言の技法の体験学習
 定 員 10人程度
 対 象 市内在住の40歳～おおむね70歳の人
 ※地域の中で応援指導者として、継続的・真剣に取り組む意欲のある人
 参加費 無料
 申込み・問合せ 廿日市市保健センター☎⑩1610
 ※日程などの詳細は申し込み後に案内を送付します

■非常勤看護師募集

雇用形態 非常勤特別職
 勤務場所 廿日市市吉和診療所（廿日市市吉和617番地）
 賃 金 1時間1,800円（交通費は別途支給）
 応募資格 看護師免許または准看護師免許を有する人
 勤務時間 月～金曜日のうち、週2～3日程度（8時30分～17時30分まででシフト制）
 採用期間 4月1日から（予定）
 採用人数 1人 選考方法 書類選考、面接
 応募締切 2月18日(火)必着
 応募方法 市販の履歴書に免許の写しを添えて、次へ持参または郵送で。
 〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番1号
 廿日市市保健センター

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部☎⑩8111（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 ☎119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(15歳以上のみ)

☎⑩1011・☎⑩1614(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 日曜日、祝・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。

■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(月)	中央市民センター	9:30 (受付9:15～)	廿日市地区周辺約6km 参加費 無料 申込み 中央市民センター ☎⑩1266
21日(金)	串戸市民センター	9:00	コース 日赤看護大学前、地御前コース約8km 参加費 100円(保険料含む) 申込み 串戸市民センター ☎⑩2096
22日(土)	佐方市民センター	9:30 (受付9:15～)	コース 洞雲寺・桂公園コース 参加費 無料 申込み 佐方市民センター ☎⑩5049
22日(土)	地御前市民センター	9:30 (受付9:00～)	ミニ講座「ウォーキングのポイント」講師 松本直子さん コース 5.6km・7.7km 参加費 50円(飲み物、タオルが必要) 定 員 50人 申込み 地御前市民センター ☎⑩2360、廿日市市保健センター☎⑩1610 申込締切 2月14日(金)
22日(土)	大野4区集会所	9:00	参加費 50円 申込み 不要

■平成25年度特定健診受診率 29.8%（速報値）

今年度の特定健診は終了しました。来年度も健康管理のために健診を受診しましょう。

■特定保健指導、へるすアップ面談

特定健診を受けた人の中から対象の人に特定保健指導、へるすアップ面談の案内を送付しています。
 これらの面談では、生活習慣病（メタボ）の予防のために専門家（保健師・管理栄養士など）が食事や運動に関する情報を提供し、生活改善のサポートを行います。この機会と一緒に生活改善しましょう！

■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

■ハートビクス

と き	名 称	と ころ	備 考
26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 13:00～15:30 ①運動教室と栄養ミニ講座、栄養・運動の個別アドバイス
28日(金)	はつかいちハートビクス	あいプラザ	②バスタオル・飲み物・運動用上靴

※今年度最終回のため、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

対 象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満
 講 師 松本直子さん（廿日市地域）、山下裕子さん（大野地域）
 参加費 無料
 申込み あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター☎⑩1610、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☎⑩2660

■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	13:30～15:30	①ハートビクス運動、簡易体力測定 ②タオル・飲み物・運動用上靴 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
19日(木)	吉和福祉センター	(受付時間) 10:00～12:00	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）
20日(木)	あいプラザ	9:30～11:00	②健診結果（健診結果について相談がある人）

※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

■育児相談【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	受 付 時 間	備 考
4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
17日(月)			
18日(火)	大野2区集会所	9:30～11:00	
19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
4日(火)	吉和市民センター	10:00～11:30	子育てサロン キッズルームの解放
14日(金)	津田児童館	10:30～12:00	赤ちゃんすくすく広場 ①0歳児のサロン
18日(火)	吉和保育園	10:00～12:30	①子育てサロン お店屋さんごっこ
26日(木)	友和児童館	10:00～11:00	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
25日(火)	あいプラザ	10:00～12:00	①実演 ※3日前までに要申し込み（定員20人・託児なし）

■ババママスクール【妊娠中の人とその家族】

と き	と ころ	実 施 時 間	備 考
3月9日(日)	あいプラザ	10:00～12:00	①沐浴実習、妊婦体験 ②母子健康手帳 ※定員あり、要申し込み

2月の休日診療

23日(日)	阿品土谷病院（内科）（阿品）	☎⑩5050
	大田整形外科（廿日市）	☎⑩6211

2日(日)	平田内科小児科医院（阿品台）	☎⑩1155
	わたなべ眼科（宮内）	☎⑩1233
9日(日)	友和病院（峠下ヶ原）	☎⑩0688
	わき小児科医院（下平良）	☎⑩0207
11日(祝)	安東内科クリニック（対蔵山）	☎⑩1231
	井村眼科医院（天神）	☎⑩7500
16日(日)	青葉レディースクリニック（福面）	☎⑩2327
	小田耳鼻咽喉科医院（宮内）	☎⑩7733

34歳6カ月児・1歳6カ月児・

地域により、対象月齢が前後することがあります。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てください。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
 ☎⑩1610

400ml献血にご協力を！
 廿日市市役所

12時45分～16時30分

対象 男性 50kg以上69歳、女性 18～69歳

※65歳以上の人は、60歳から64歳までの献血経験のある人に限りです。受付時に本人確認のできるもの提示にご協力ください

問 廿日市市保健センター
 ☎⑩1610