

■ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
5日(土) 9:30開始 (受付9:00～)	宮内市民センター	宮内市民センター周辺コース (約5.4km) 持ち物 飲み物、タオル、帽子 など(雨天決行、荒天中止) 定員 30人 参加費 50円 申込方法 12月1日(火)までに宮内市民センター☎36011へ。
18日(金) 9:00集合	串戸市民センター	宮内・六本松地御前コース(旧街道) (約6km) 持ち物 飲み物、タオル、帽子 など(雨天中止) 参加費 100円 申込方法 12月16日(水)午前中までに串戸市民センター☎3202096へ。
21日(月) 9:30開始 (受付9:15～)	廿日市 天満宮境内	廿日市地区周辺コース(約6km) 持ち物 飲み物、タオル、帽子 など(雨天中止) 申込方法 中央市民センター仮事務所☎1266へ。

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

小田壽子(おだ・ひさこ)さん(大野9区)
 中上雅民(なかがみ・まさたみ)さん(大野9区)
 三村節子(みむら・せつこ)さん(大野9区)
 榎本マキコ(えのもと・まきこ)さん(大野3区)

■ヘルスチェック

とき	ところ	受付時間	備考
4日(金)	吉和福祉センター	13:00～13:30	①血圧測定、体重・体脂肪測定、尿検査、健康に関する相談 ②健診結果(相談がある人)

■体若返り教室ハートビクス【宮島地域】

とき	ところ	受付時間	備考
3日(木)	西連集会所	14:00～15:30	②飲み物、タオル、運動できる上靴など 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(火)	大野図書館	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(さいきは運動のみ) ②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動できる靴
さいきハートビクス	24日(木)	友和市民センター	
はつかいちハートビクス	25日(金)	あいプラザ	

※初参加の人は、アンケート調査のため13時に集合
 ※循環器系疾患など既往歴がある人は医師に相談の上、参加してください

講師 松本直子さん(廿日市・佐伯)
 山下裕子さん(大野)

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

問合せ・申込み先
 ・大野図書館会場希望者は、大野支所福祉グループ
 ・友和市民センター会場希望者は、佐伯支所福祉グループ
 ・あいプラザ会場希望者は、廿日市市保健センター

■健診結果説明会

健診結果に関する個別相談、食事アドバイス
 ※今年度の集団健診・人間ドック・医療機関個別健診の受け付けは終了しました

とき	ところ	備考
3日(木) ①9:30～10:00 ②10:00～11:00 ③11:00～12:00	あいプラザ 多目的ホール	①血管老化度チェック、脳年齢測定(無料) ②健診結果 ※要申し込み 申込方法 廿日市市保健センター健診専用電話☎32026へ。
9日(水) 13:15～13:45	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健診を受けた人は健診結果 ※要申し込み。(健診未受診者も参加可) 申込方法 大野支所福祉グループ☎3309へ。

■子どもの定期予防接種

次の予防接種をまだ済ませていない人は、医療機関で予約をして受けることができます。
 市内に住民票があり、対象年齢内であれば無料です。
 市外で接種を希望する場合は、予防接種券が必要です。
 ※県外で接種する場合は、全額自己負担(有料)です

予防接種の種類	対象年齢
BCG	生後3カ月～1歳になる前日
三種混合・四種混合 不活化ポリオ	1期初回 生後3カ月～7歳6カ月になる前日 1期追加 生後3カ月～1歳になる前日
二種混合2期	11歳～13歳になる前日
麻しん風しん1期	1歳～2歳になる前日
麻しん風しん2期	小学校就学前の1年間 (平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)
日本脳炎(※1)	1期初回 生後3カ月～7歳6カ月になる前日 1期追加 2期 9歳～13歳になる前日
ヒブ(※2)	生後2カ月～5歳になる前日
小児用肺炎球菌(※3)	生後2カ月～5歳になる前日
子宮頸がん(※4)	小学6年生(相当の年齢)～高校1年生(相当の年齢)の女子

予防接種の回数、間隔など詳しくは、ホームページをご覧ください。不明な点は、廿日市市保健センターまたは各支所に問い合わせてください。

※1 平成19年4月1日以前に生まれた人で、勸奨差し控えによって接種ができなかった人は、その未接種分を20歳になる前日までであれば公費で接種することができます

※2・3 接種開始年齢により接種方法が異なります
 ※4 現在積極的な接種を勧めています

■身体測定【乳幼児と保護者】

とき	ところ	実施時間	備考
28日(月)	あいプラザ プレイルーム	10:30～11:00、 13:30～14:00	①身体測定(保健師または看護師による) ※身長測定は1歳まで ※相談は実施していません

■育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	受付時間	備考
8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)
9日(水)	友和市民センター	13:30～14:00	②親子(母子)健康手帳 ※友和市民センターは乳児健診と同時に開催
11日(金)	大野福祉保健センター	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
11日(金)	津田児童館	10:30～12:00	赤ちゃんすくすく広場(0歳児の子育てサロン) ②参加費 100円 ※要申し込み、佐伯支所
15日(火)	友和保育園	10:00～11:30	わんぱくKIDS ①お楽しみ会 ※要申し込み、佐伯支所

■若年者の心の健康をテーマとした講演会を行います

思春期や青年期の死因第1位は自殺です。
 家族や学校、職場などの社会との関わり方が変化し、精神的葛藤をききやすい時期の若者が発信するサインの気づき方、サインに気付いた際にどのように接していくかに関して講演します。

自殺は誰もが関係する恐れがある問題です。自分を守るため、また周囲の誰かを支援するためにも、心の健康に関して考えてみませんか。

とき	ところ	備考
19日(土) 14:00～15:30	廿日市市商工保健会館(交流プラザ)1階 多目的ホール	テーマ 「若者のこころを知ろう!～気づいていますか?こころのサイン～」 講師 医療法人あさだ会 浅田病院 精神科医 渡邊直樹さん 申込方法 廿日市市保健センターまで電話またはファクスで。

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 ☎119

■廿日市市休日・夜間急患診療所(あいプラザに併設)

☎1011・☎1614(診療時間内のみ)

対象	区分	診療時間
内科 (15歳以上の人のみ)	月～土曜日	19時～22時
	日・祝・休日、12月30日(水)～平成28年1月3日(日)	9時～22時
外科	火～金曜日(祝・休日、12月30日(水)～平成28年1月3日(日)を除く)	19時30分～22時

※外科はけがの状況などを事前に連絡し、受診してください
 ※電話での問い合わせは、21時45分まで
 ※支払う医療費には時間外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。また、受診するとき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

内科 12月31日(木)9時～平成28年1月4日(月)8時30分は24時間診療
 小児科 毎日・24時間(年末年始含む)
 耳鼻咽喉科 土曜日・19時～22時30分
 ※12月31日(木)～平成28年1月3日(日)の9時～19時(この間のみ眼科もあり)

■広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291

内科など(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)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

歯科 日・祝・休日、年末年始
 ※12月30日(水)～平成28年1月3日(日)は9時～15時

■小児救急医療相談 #8000または☎082(505)1399

相談受付 毎日・19時～翌朝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)

※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ください

12月、年末年始の休日診療

1月1日(祝)	アイビー眼科(宮内4311-5)	☎3030
	松田整形外科(串戸2-17-4)	☎1800
1月2日(土)	しげの整形外科スポーツクリニック(阿品3-1-6 3階)	☎3333
	わき小児科医院(下平良1-3-36 3階)	☎0207
1月3日(日)	河村小児科(上平良358-1)	☎4153
	ひらた耳鼻咽喉科アレルギー科(天神12-7)	☎3828

■年末年始の休日歯科診療(9時～15時)

12月30日(水)	藤本歯科医院(佐方4-7-18)	☎0118
12月31日(木)	オレンジ歯科クリニック(大野原2-10-18)	☎2611
1月2日(土)	安田歯科医院(阿品台3-11-17)	☎2567
1月3日(日)	ヒラノ歯科医院(串戸4-4-3)	☎3161

12月6日(日)	宮河小児科医院(本町5-12)	☎1703
	さくらクリニック(宮内1492-1)	☎2201
12月13日(日)	小浦眼科(宮島口1-14-28)	☎0011
	佐藤皮膚科クリニック(串戸2-17-4)	☎3400
12月20日(日)	佐伯中央病院(内科)(津田4180)	☎1100
	せいこう胃腸科外科医院(佐方562-2)	☎0070
12月23日(祝)	アイビー眼科(宮内4311-5)	☎3030
	たなべ小児科(平良山手11-11)	☎1234
12月27日(日)	廿日市野村病院(宮内佐原田4209-2)	☎2111
	とうげ外科胃腸科(本町6-2)	☎6220
12月30日(水)	おおさき小児クリニック(阿品3-1-6)	☎3131
	みにに泌尿器科クリニック(下平良1-3-36 3階)	☎5000
12月31日(木)	田口脳外科クリニック(阿品3-2-18)	☎7788
	ふじかわ心療内科クリニック(下平良1-3-36 2階)	☎0035

地域や場所によって、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まいります。保健センターまたは各支所へお問い合わせください。通知が届いていない人や、問 ☎1610