

■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
21日(金)	串戸市民センター	9:00	地御前神社、海岸コース(6.8km) ②参加費100円 申し込み 19日(水)午 前中までに串戸市民 センター ☎@2096
28日(金)	吉和支所	8:50	田園コース(4km) ②参加費50円 申し込み 吉和支所 ☎@2111

※各回とも飲み物、タオル、帽子などを持参してください  
 ※雨天の場合は中止です

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

小笹美佐保(こざさ・みさお)さん(沖塩屋)  
 樋口ふじ子(ひぐち・ふじこ)さん(前空)

■ハツラツ！元気クラブ

無理なく効果的な運動を実践したり、介護予防のための知識を学んだりする教室です。

対 象	廿日市市在住の65歳以上の人
期 間	10月～12月の3カ月間 ※第2グループの1回目は、9月末より開始予定
と き	1グループ 毎週木曜日13:30～15:30 2グループ 毎週火曜日10:00～12:00
と ころ	あいプラザ2階 健康増進室
内 容	・健康ミニ講座 ・専門トレーナーによる機械などを使った運動機能向上トレーニング、家でのストレッチ
定 員	各グループ15人ずつ
参加費	無料
申込み 問合せ	廿日市市保健センター ☎@1610 ※定員になり次第、締め切り ※初めて参加する人を優先します

■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・体重・体脂肪測定、尿検査、健康相談(被爆者健康相談も実施)
21日(金)	吉和福祉センター	受付時間 13:00～13:30	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	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飲み物、タオル、運動できる靴 講師 松本直子さん

■介護予防教室【吉和地域】

と き	と ころ	実 施 時 間	備 考
10日(月)	吉和福祉センター	10:00～11:30	①介護予防・物忘れ予防の体操 ②飲み物、タオル、上履き
24日(月)	吉和福祉センター	10:00～11:30	①介護予防・物忘れ予防の体操 ②飲み物、タオル、上履き

■さいきすこやか健康塾【佐伯地域】

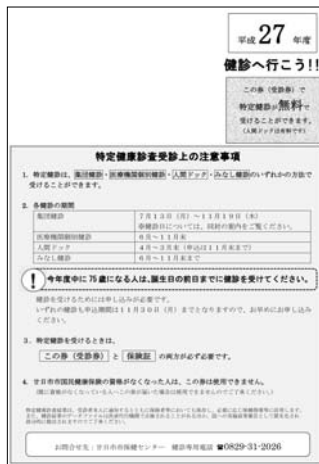
と き	と ころ	実 施 時 間	備 考
9月2日(水)	友和市民センター	10:00～15:00	①骨密度測定など

■集団健診・医療機関個別健診・人間ドック・みなし健診

特定健診の受診券(右図)は届いていますか。

廿日市市国民健康保険加入の40～74歳の人へは、特定健診が無料で受けられる受診券(ピンク色)を送付しています。

受診券を使って、自分に合った健康診断を選んで受診しましょう！  
 ※先着順です  
 ※すでに定員に達している場合もあります。詳しくは、予約時に問い合わせてください



申し込み受け付け中！  
**特定健診・後期高齢者健診**  
**人間ドック・がん検診**  
 申し込み・問い合わせ 健診専用  
 ☎@2026

■予防接種

親子(母子)健康手帳を確認し、受け忘れが無いか確認しましょう。  
 廿日市市に住居票があり、対象年齢であれば無料です。  
 市外で接種を希望する場合は、予防接種券が必要です。

予防接種の種類	対象年齢
BCG	生後3カ月～1歳になる前日
四種混合	1期初回 生後3カ月～7歳6カ月になる前日 1期追加
二種混合2期	11歳～13歳になる前日
水ぼうそう(水痘)※1	1歳～3歳になる前日
麻疹風しん1期	1歳～2歳になる前日
麻疹風しん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)
日本脳炎※2	1期初回 生後6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※3	生後2カ月～5歳になる前日
小児用肺炎球菌※4	生後2カ月～5歳になる前日
子宮頸がん※5	小学6年生(相当の年齢)～高校1年生(相当の年齢)の女子

※1 2回接種。接種歴などで接種回数異なります  
 ※2 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人で、勧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

※3・4 接種開始年齢によって接種方法異なります  
 ※5 現在、予防ワクチンの接種を積極的には推奨していません。ワクチンの効果や副反応などを事前に確認してから接種してください

・予防接種の回数、間隔などはホームページをご覧ください  
 ・予防接種を受けるときは、必ず親子(母子)健康手帳を持参してください。受け忘れや余分な接種を防ぐためにも、医療機関で親子(母子)健康手帳に予防接種の記録をしてもらい、生涯大切に保管しましょう

■子宮頸がん、乳がん検診を受けましょう

2年に1回の受診をお勧めします。  
 今年度対象となる人はぜひ、受診してください。  
 がん検診は、早期発見・早期治療が大切です。  
**対象年齢** 平成27年4月1日現在で偶数年齢の人

■育児相談【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	受 付 時 間	備 考
18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)
19日(水)	大野子育て支援センター(深江保育園内)	9:30～11:00	②親子健康手帳 ※友和市民センターは、乳児健診と同時開催
	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
24日(月)	友和保育園	10:00～11:30	わんぱくKIDS ①夏祭り 申し込み 佐伯支所 ☎@1124

■身体測定【乳幼児と保護者】

と き	と ころ	実 施 時 間	備 考
24日(月)	あいプラザ プレイルーム	10:30～11:00	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
		13:30～14:00	

■食中毒に注意しましょう

高温多湿な日が続いていて、食中毒が発生しやすい気象条件となっています。  
 「調理の前には必ず手を洗う」、「食品は十分に加熱する」など、食中毒予防のポイントに気を付けて食中毒を防ぎましょう。

■熱中症に注意しましょう

暑い日が続いていて、熱中症が発生しやすい気象条件となっています。  
 「こまめに水分補給をする」、「エアコンや扇風機を上手に使用する」といったポイントに気を付けて、熱中症を防ぎましょう。

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)  
 診療科 内科(15歳以上のみ)  
 診療時間 日曜日、15日(土):9時～22時  
 月曜日～土曜日:19時～22時  
 ※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加算または休日加算が含まれます

■診療所を利用するときのお願い

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

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てください

診療時間 9時～18時

8月の休日診療

16日(日)	たなべ小児科(平良山手11-11)	☎@1234
	みたに泌尿器科クリニック(下平良1-3-36 3階)	☎@5000
23日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科(阿品3-1-6 5階)	☎@1239
	さいとう眼科(串戸2-20-1)	☎@1750
30日(日)	小浦眼科(宮島口1-14-28)	☎@0011
	大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央5-1-43 2階)	☎@3021

2日(日)	わき小児科医院(下平良1-3-36 3階)	☎@0207
	双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎@3555
9日(日)	大野浦病院(丸石2-3-35)	☎@2426
	かとうレディースクリニック(阿品3-1-6 4階)	☎@0135
15日(土)	田口脳外科クリニック(阿品3-2-18)	☎@7788
	河村小児科(上平良358-1)	☎@4153