

■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
16日(月)	廿日市天満宮境内	9:30開始 (9:15~受け付け)	廿日市地区周辺(約6km) 参加費 無料 申し込み 中央市民センター仮事務所 ☎⑩1266
20日(金)	JR大野浦駅前	9:00	大野街道・宮島口(約6km) 参加費 100円 ※保険料含む 申し込み 3月18日(水)までに串戸市民センター ☎⑩2096

■ヘルスチェック

と き	ところ	時間	備 考
4日(水)	吉和福祉センター	受付時間 13:00~13:30	①血圧測定、体重、体脂肪測定、尿検査、健康相談(被爆者健康相談も可)
20日(金)	あいプラザ	9:30~11:00	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
5日(木)	西連集会所	14:00~15:30	①ハートビクス運動 簡易体力測定 ②タオル、飲み物、運動できる靴 講師 松本直子さん

■ハートビクス

と き	ところ	名 称	備 考
26日(木)	友和市民センター	さいぎハートビクス	実施時間 13:00~15:30 ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②運動用マット(持っている人)、飲み物、運動できる靴

※13時集合(アンケート調査あり)
 ※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
 参加費 無料
 対象 市内在住の40歳以上おおむね70歳未満の人
 申込み 佐伯支所福祉グループ

■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。(要予約)

対 象	廿日市市在住の65歳以上の人
期 間	5月~7月の3カ月間
と き	1グループ 毎週水曜日13:30~15:30 2グループ 毎週火曜日13:30~15:30
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、家でもできるストレッチ
定 員	各グループ15人
参加費	無料
申込み	廿日市市保健センター ☎⑩1610 ※初めて参加する人を優先します

■高齢者肺炎球菌定期予防接種

対象は廿日市市内に住民票があり、次の①②全てに該当する人です。
 ①今までに高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)の接種を受けたことがない人
 ②次の対象者生年月日(3月31日まで)に当てはまる人

対象者生年月日	年 齢
昭和24年4月2日~昭和25年4月1日	65歳
昭和19年4月2日~昭和20年4月1日	70歳
昭和14年4月2日~昭和15年4月1日	75歳
昭和9年4月2日~昭和10年4月1日	80歳
昭和4年4月2日~昭和5年4月1日	85歳
大正13年4月2日~大正14年4月1日	90歳
大正8年4月2日~大正9年4月1日	95歳
大正4年4月1日以前	100歳以上

60歳~65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(障害者手帳1級相当)

接種回数 1回
 自己負担額 4,700円
 ※定期接種の機会は、生涯で1人1回のみです。今年度対象で接種を希望する人は3月31日までに接種しましょう
 ※廿日市市外で接種する場合は、事前に保健センターまたは各支所で手続きが必要です
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、自己負担額が免除になります。必ず事前に申請してください
 ※5年後は65歳の人のみ対象となる予定です

■子どもの予防接種週間3月1日(日)~7日(土)

「子どもの予防接種週間」は、次の医療機関で予防接種を受けることができます。(要予約)

医療機関名(地区)	電 話	実施時間
おおさき小児クリニック(阿品)	☎⑩3131	診療時間内
平田内科小児科医院(阿品台)	☎⑩1155	1日(日)10:30まで 診療時間内
わき小児科医院(下平良)	☎⑩0207	診療時間内
たなべ小児科(平良山手)	☎⑩1234	診療時間内
宮河小児科医院(本町)	☎⑩1703	診療時間内
大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央)	☎⑩3021	診療時間内

※その他の医療機関は、直接問い合わせてください

■子どもの定期予防接種

予防接種の種類	対象年齢	
BCG	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20年4月2日~平成21年4月1日生)	
水痘※1	1歳~3歳になる前日	
日本脳炎※2	1期初回(1回目、2回目) 1期追加 2期	生後6カ月~7歳6カ月になる前日 9歳~13歳になる前日
子宮頸がん※3	小学6年生(相当の年齢)~高校1年生(相当の年齢)の女子	

※1 平成27年3月31日まで経過措置があります
 ※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 現在、積極的には推奨していません
 ・廿日市市外で接種を希望する場合は、予防接種券が必要です。
 ・規定の接種間隔など、詳細はホームページで確認してください。
 ・不明な点は、保健センターまたは各支所に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
3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親子健康手帳 ※津田市民センターの育児相談は、育児教室と同時開催
23日(月)		9:30~10:30	
11日(水)	大野福祉保健センター	9:30~11:00	
19日(木)	吉和保健センター	13:45~14:15	
25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
13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 ②参加費100円 ※要申し込み、佐伯支所
25日(水)	津田市民センター	10:00~11:15	わんぱくKIDS ①ふれあい遊び・簡単なおやつ作り(保育士・栄養士による) ※要申し込み、佐伯支所

■パパママスクール【妊娠中の人とその家族】

と き	ところ	実施時間	備 考
8日(日)	あいプラザ	10:00~12:00	①沐浴(もくよく)実習、妊婦体験 ②親子健康手帳 ※要申し込み(定員あり) ※託児はありません

■健診受付開始

特定健診・がん検診・人間ドックの受け付けは、広報はつかいち4月号または3月下旬ごろに各世帯に送付する「平成27年度健診のご案内」を確認してください。

■健康はつかいち21「ウォーキングカード達成者」

馬屋原須美枝(うまやはら・すみえ)さん(阿品)
 胡董(えびす・すみれ)さん(林が原)
 松岡繁明(まつおか・しげあき)さん(六本松)

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(あいプラザに併設)

☎⑩1011・☎⑩1614(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、祝日、休日: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

3月の休日診療

21日(祝)	石津皮ふ科医院(地御前1-4-17)	☎⑩5512
	かとうレディースクリニック(阿品3-1-6)	☎⑩0135
22日(日)	今田眼科医院(阿品台4-1-14)	☎⑩1771
	かわぐちこどもクリニック(大野下更地1762-7)	☎⑩2882
29日(日)	大野浦病院(丸石2-3-35)	☎⑩2426
	双樹クリニック(新宮2-1-15)	☎⑩3555

1日(日)	阿品土谷病院(内科)(阿品4-51-1)	☎⑩5050
	大田整形外科(廿日市2-5-9)	☎⑩6211
8日(日)	河村小児科(上平良358-1)	☎⑩4153
	小田耳鼻咽喉科医院(宮内728-1)	☎⑩7733
15日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック(大野中央5-1-43)	☎⑩3021
	小山整形外科医院(大東1-5)	☎⑩5100