

■ゲートキーパー養成講座

テーマ	気付いてください 身近な心のSOS
とき	26日(木) 18:00~20:00
ところ	あいプラザ3階 講座室
内容	働く世代の心の健康にスポットを当て、うつ病の初期のサインや職場・家族など周囲の人の関わり方を、分かりやすく講演します。また、セルフケアの方法も取り上げます。
講師	日本産業カウンセラー協会 小林敏夫さん
申込み	廿日市市保健センター ☎②1610

■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 ☎②1266
20日(金)	串戸市民センター	9:00	平良小学校前・宮園公園(約6km) 参加費 100円 (保険料含む) 申し込み 2月18日(水)午前中までに串戸市民センター ☎②2096
27日(金)	大野4区集会所	9:00	参加費 50円 申し込み 不要
28日(土)	地御前市民センター	9:30開始 (9:00~受け付け)	地御前漁港(5.6km、7.7km) 講師 松本直子さん (健康運動指導士) 参加費 50円 定員 50人 申し込み 地御前市民センター ☎③2360、廿日市市保健センター

■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する応援者として活躍していただきます。
 ※日程などの詳細は、申し込み後に案内を送付します

とき	平成27年4月7日~7月までの毎週火曜日 10:00~12:00(体力測定2回を含む全15回)
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に関する体験学習
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かつ真剣に取り組む意欲のある人
参加費	無料
申込み	廿日市市保健センター ☎②1610

■特定健診受診率

平成25年度特定健診受診率 30.3%(目標受診率達成)
 平成24年度から25年度の伸び率 3.5%
 平成25年度は、前年より3.5%伸び、毎年健診を受けている人が増えています。
 今年度の特定健診は終了しました。今年度も個別の医療機関で健診を受けた人が多かったです。
 3月下旬に平成27年度健診の案内を配布します。来年度も、健康管理のためにぜひ健診を受診しましょう。

■見えない障がい「高次脳機能障害」を知ろう

「高次脳機能障害」は、交通事故や脳卒中などの病気が原因となるため、誰にでも起こり得る障がいです。「高次脳機能障害」に関して一緒に学びませんか。

とき	2月12日(木) 18:30~20:00
ところ	あいプラザ3階 講座室
講師	西広島リハビリテーション病院 院長 岡本隆嗣さん
定員	50人
申込み	廿日市市保健センター ☎②1610

休日・夜間急患診療

救急案内 市消防本部 ☎②8111 (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)

☎②1011・☎④1614(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~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)

※診療時間・診療科など、必ず事前に電話で問い合わせてください

■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	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、 運動できる靴 講師 松本直子さん

■ハートビクス

とき	名称	ところ	備考
24日(火)	おおのハートビクス	大野図書館	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
27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、運動できる靴

※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

※今年度最終回のため、アンケート調査を行います
 講師 松本直子さん(廿日市)、山下裕子さん(大野)
 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
 申込み先 大野図書館会場希望者は大野支所福祉グループ、あいプラザ会場希望者は廿日市市保健センター

■ヘルスチェック

とき	ところ	時間	備考
6日(金)	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、健康に関する相談(被爆者健康相談も実施)
20日(金)	あいプラザ	9:30~11:00	②健診結果(健診結果に関して相談がある人)
24日(火)	吉和第一集会所	受付時間 10:00~11:00	

■特定保健指導、へるすアップ面談の案内が届いた人へ

特定健診を受けた人の中で、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。特定保健指導、へるすアップ面談では、生活習慣病(メタボ)の予防のために専門スタッフ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!

※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

2月の休日診療

15日(日)	青葉レディースクリニック(福面2-1-11)	☎⑤2327
	みずの耳鼻咽喉科(串戸4-14-14 2階)	☎④3110
22日(日)	おおさき小児クリニック(阿品3-1-6 2階)	☎②3131
	井村眼科医院(天神5-12)	☎③7500

1日(日)	友和病院(峠下ヶ原500)	☎⑦0688
	松田整形外科(串戸2-17-4)	☎③1800
8日(日)	わき小児科医院(下平良1-3-36 3階)	☎④0207
	みたに泌尿器科クリニック(下平良1-3-36 3階)	☎③5000
11日(祝)	安東内科クリニック(対蔵山2-15-9)	☎⑤1231
	わたなべ眼科(宮内4-11-16)	☎③1233

■3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てください。

3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 ☎②1610