

# あなたの健康見守り隊

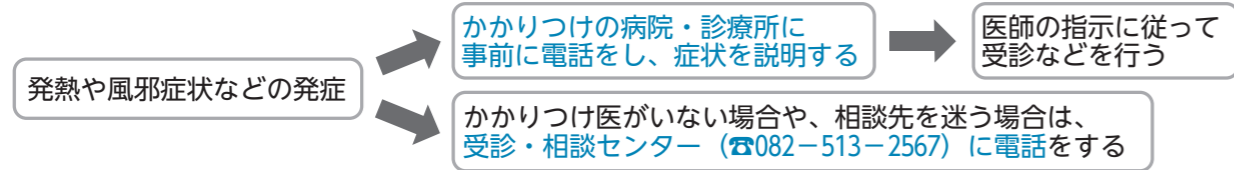
健康や医療などの情報コーナー

備考欄は、①内容、②持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。

## Health and Medical information

### 発熱などで病院に行く前には、まず電話を

■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします



救急車を呼ぶか迷うときや受診できる医療機関が分からないときは…  
【救急相談センター広島広域都市圏】(小児も対応)

**☎#7119** 看護師などが、病気やけがの症状を把握し、相談対応します。※相談無料

▼つながらない場合は ☎(082) 246-2000  
▼緊急時は、ためらわず119番へ

緊急性が低い → 24時間365日対応 → 緊急性が高い

・応急手当ての方法  
・適切な医療機関などアドバイス

すぐに119番へ転送

夜間に子どもが急病になったとき、家庭での対応方法や医療機関を受診すべきか分からないときは…  
【小児救急医療相談電話】

**☎#8000** 小児科勤務経験がある看護師が受診の必要性や家庭でできる応急処置などを電話でアドバイスします。※相談無料

▼つながらない場合は ☎(082) 505-1399  
▼緊急時は、ためらわず119番へ

毎日19:00～翌朝8:00対応

### ■ ハツラツ! はつかいち交流ウォーキング

| とき                           | ところ      | 備考   |
|------------------------------|----------|--|
| 6日(金)<br>9:30<br>(9:15~受け付け) | 佐方市民センター | ①佐方地区周辺(約6km)<br>②参加費50円<br>③5日(木)までに佐方市民センター☎25049                  |
| 20日(金)<br>9:00               | 串戸市民センター | ①地御前神社・海岸コース(地御前旧街道・約6.8km)<br>②参加費100円<br>③18日(水)正午までに串戸市民センター☎2096 |
| 25日(水)<br>9:00               | 平良市民センター | ①平良市民センター周辺(約5km)<br>②参加費50円<br>③24日(火)までに平良市民センター☎1251              |
| 27日(金)<br>9:30               | 吉和支所     | ①清流コース(吉和支所から太田川周辺約4km)<br>②参加費50円<br>③25日(水)までに吉和支所☎2113            |

※雨天中止  
※マスク、飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカード、歩数計(持っている人)なども持参してください

■「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者  
松岡 繁明(まつおか・しげあき)さん(六本松)

### ■ 献血

| とき                                  | ところ             | 備考           |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|
| 6日(金)<br>10:00~12:00<br>13:15~16:30 | ゆめタウン<br>廿日市    | ③保健センター☎1610 |
| 8日(祝)<br>9:30~12:30<br>13:45~16:00  | ピュアークック<br>青葉台店 | ③大野支所☎3309   |

### ■ ハートビクス

| とき                          | ところ               | 備考  |
|-----------------------------|-------------------|---|
| 5日(木)、19日(木)<br>14:00~15:30 | etto宮島交流館         | ①ハートビクス運動<br>②飲み物、タオル、マスク<br>③宮島支所☎2001   |
| 26日(木)<br>13:30~15:30       | 津田市民センター          | ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス<br>対象 市在住のおおむね40歳以上の人<br>②飲み物、タオル、運動できる靴<br>③佐伯支所☎1124                    |
| 9月13日(月)<br>13:00~15:30     | 山崎本社<br>みんなのあいプラザ | ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス(全6回)<br>対象 市在住の40歳~75歳の人<br>定員 30人<br>②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク<br>③保健センター☎1610 |

※循環器疾患などの既往歴がある人は医師に相談後参加してください  
※26日(木)と9月13日(月)は申し込みが必要です

### ■ いきいき健康体操

廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部は、健康運動指導士などによる健康体操を実施します。参加を希望する人は、電話で事前予約をしてください。

とき 8月4日(水)、18日(水)10時~11時30分  
ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ 多目的ホール  
対象 市在住で65歳以上の人  
定員 各日60人(先着順)  
申込方法 氏名、連絡先を「デイサービスセンターここから阿品」まで平日10時~17時の間に電話(☎6885)で。  
予約開始 8月2日(月)10時~  
※申し込みは1人まで(同世帯の場合は複数申し込み可)  
問い合わせ 高齢介護課☎9167

### 8月の休日診療

| とき     | 医療機関名           | 診療科目         | 住所            | 電話      |
|--------|-----------------|--------------|---------------|---------|
| 1日(日)  | 友和病院            | 精神科          | 峠500          | 74-0688 |
|        | 宮河小児科医院         | 小児科          | 本町5-12        | 31-1703 |
| 8日(祝)  | 小浦眼科            | 眼科           | 宮島口1-14-28    | 56-0011 |
|        | みたに泌尿器科クリニック    | 泌尿器科         | 下平良1-3-36     | 31-5000 |
| 9日(休)  | 佐伯中央病院(内科)      | 内科           | 津田4180        | 72-1100 |
|        | おおさき小児クリニック     | 小児科          | 阿品3-1-6       | 20-3131 |
| 15日(日) | 河村小児科           | 小児科          | 上平良358-1      | 37-4153 |
| 16日(月) | ひろしまこどもクリニック    | 小児科          | 宮内4478-1      | 37-1230 |
| 22日(日) | わき小児科医院         | 小児科          | 下平良1-3-36-301 | 34-0207 |
|        | かとうレディースクリニック   | 婦人科          | 阿品3-1-6       | 36-0135 |
| 29日(日) | 安東内科クリニック       | 内科           | 対敵山2-15-9     | 50-1231 |
|        | ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科 | 耳鼻咽喉科・アレルギー科 | 天神12-7 2階     | 34-3828 |

受付時間 9:00~17:30 休憩時間 13:00~14:00(休憩時間は変更することがあります)  
受診の前に必ず当番医へ問い合わせてください(当番医は変更することがあります)。

### 8月の休日・夜間急患診療

| 医療機関名   | 診療科目                   | 診療日時  |
|---|------------------------|---|
| 廿日市休日夜間急患センター<br>地御前1-3-3<br>(JA広島総合病院内)<br>☎36-3199<br>(診療時間内で21:45まで) | 内科<br>(対象:15歳以上)<br>外科 | 月~土曜日 19:00~22:00<br>日曜日、祝・休日 9:00~22:00(12:30~13:30休診)<br>月~金曜日(祝・休日を除く) 19:30~22:00<br>※事前に症状を電話で連絡してください |
| 広島市立舟入市民病院<br>広島市中区舟入幸町14-11<br>☎082-232-6195                           | 小児科                    | 毎日24時間  |
| 広島口腔保健センター<br>広島市東区二葉の里3-2-4<br>☎082-262-2672                           | 歯科                     | 日曜日、祝・休日、8月14日(土)、16日(月) 9:00~15:00   |
| 広島市立広島市民病院<br>広島市中区基町7-33<br>☎082-221-2291                              | 内科など(歯科・歯科口腔外科を除く)     | 毎日24時間<br>※成人(高校生相当年齢以上)を診察   |
| 五日市記念病院<br>広島市佐伯区倉重1-95<br>☎082-924-2211                                | 脳神経外科                  | 毎日24時間  |

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。

### ■ 集団健診、国保人間ドックの申し込み受け付け中

集団健診(特定健診、後期高齢者健診、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの検診、C型・B型肝炎ウイルス検査)と国保人間ドックを受け付けています。健診専用電話(☎2026)に申し込んでください。

集団健診は、二次元コードから、または廿日市市集団健康診査予約で検索し、予約できます。



### ■ 個別健診

医療機関個別健診は、12月まで各医療機関で実施しています。

健診の日程など詳しくは、「健診のご案内」または市のホームページで確認してください。  
問い合わせ・申込先 健診専用電話(☎2026)

### ■ 特定健診受診券、乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券を5月末に送付しています

国民健康保険に加入している40歳~74歳の方は、特定健診が無料です。対象者には5月末に「特定健康診査受診券」(ピンク色)を送付しています。

また、次の人には、乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。  
届いていない人は、健診専用電話(☎2026)に問い合わせてください。

【乳がん】昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの女性  
【子宮頸がん】平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの女性