

# あなたの健康見守り隊

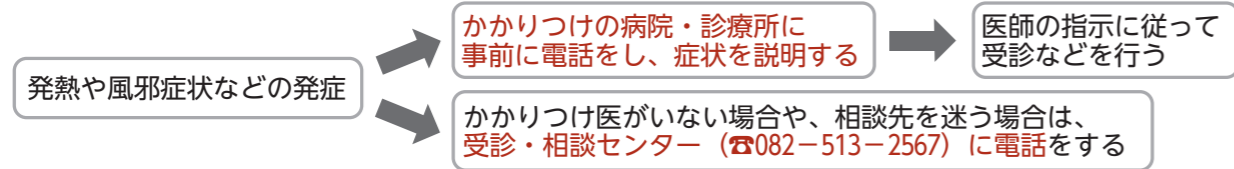
健康や医療などの情報コーナー

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 → 応急手当ての方法・適切な医療機関などアドバイス

24時間 365日対応

緊急性が高い → 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
13日(月) 9:30 (9:15～受け付け)	中央市民センター	①廿日市地区周辺 (約6km) ③10日(金)までに中央市民センター☎②1266
17日(金) 9:00	串戸市民センター	①陽光台・宮園コース (宮内小学校前・約6km) ②参加費100円 ③15日(水)正午までに串戸市民センター☎②2096
18日(土) 9:00	柿の浦集会所	①大野1区周辺コース (約5km) ②参加費50円 ③大野支所☎③3309 (申し込み不要)
22日(水) 9:00	平良市民センター	①平良市民センター周辺 (約5km) ②参加費50円 ③21日(火)までに平良市民センター☎③1251
29日(水) 10:00	吉和支所前	①田園コース (吉和支所から周辺約5km) ②参加費50円 ③27日(月)までに吉和支所☎④2113

※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  
※13日(月)、17日(金)、22日(水)、29日(水)は申し込みが必要です

### ■ ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
16日(木) 14:00～15:30	etto宮島交流館	①「運動不足を解消してお腹や下半身を引き締めよう！」運動とお話 ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所☎④2001

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
28日(火) 13:00～15:30	大野福祉保健センター	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス (全6回) <b>対象</b> 市在住の40歳～74歳までの人 ②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク ③大野支所☎③3309
30日(木) 13:30～15:30 ※初回参加の人は13:00に集合	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 <b>対象</b> 市在住のおおむね40歳以上の人 ②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク ③佐伯支所☎④1124
10月4日(月) 13:30～15:30	山崎本社 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 <b>対象</b> 市在住の40歳～74歳までの人 <b>定員</b> 30人 ②飲み物、タオル、運動できる服装・靴、マスク ③30日(木)までに保健センター☎⑤1610

※循環器疾患などの既往症がある人は医師に相談後参加してください  
※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** 9月15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** 30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」まで電話 (☎⑥6885) で。  
※受付時間は平日10時～17時で、申し込みは1人まで (同世帯の場合は複数申し込み可)  
**予約開始** 9月13日(月)10時～(随時受付)  
**問い合わせ** 高齢介護課☎⑦9167

### 9月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
5日(日)	青葉レディスクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
12日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック	小児科	大野中央5-1-43 2階	55-3021
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750
19日(日)	しげの整形外科スポーツクリニック	整形外科	阿品3-1-6	20-3333
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	34-3110
20日(祝)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
23日(祝)	井村眼科医院	眼科	天神5-12	32-7500
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
26日(日)	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
	廿日市さくら眼科	眼科	下平良2-2-1 ゆめタウン廿日市3階	32-1150

**受付時間** 9:00～17:30 **休憩時間** 13:00～14:00 (受付時間・休憩時間は医療機関によって異なる場合があります)  
受診の前に必ず当番医へ問い合わせください (当番医は変更することがあります)。

### 9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 地御前1-3-3 (JA広島総合病院内) ☎36-3199 (診療時間内で21:45まで)	内科 (対象:15歳以上)	月～土曜日 19:00～22:00 日曜日、祝・休日 9:00～22:00 (12:30～13:30休診)
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	外科	月～金曜日 (祝・休日を除く) 19:30～22:00 ※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 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	小児科	毎日24時間
広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里3-2-4 ☎082-262-2672	歯科	日曜日、祝・休日 9:00～15:00
広島市立広島市民病院 広島市中区基町7-33 ☎082-221-2291	内科など (歯科・歯科口腔外科を除く)	毎日24時間 ※成人 (高校生相当年齢以上) を診察
五日市記念病院 広島市佐伯区倉重1-95 ☎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ください。

### ■ 集団健診の申し込み受け付け中※先着順

**健診の日程**

とき	ところ	備考
9月11日(土)	吉和福祉センター	
10月1日(金)	水と緑のまち さいぎ文化センター (津田市民センター)	・特定健診 ・後期高齢者健診 ・胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診 ・C型・B型肝炎ウイルス検査
10月3日(日)		
10月29日(金)	大野福祉保健センター	
11月1日(月)		
11月10日(水)	浅原市民センター	
11月11日(木)	玖島市民センター	

集団健診は、右の二次元コードから、または廿日市市集団健康診査予約Qで検索して予約するか、健診専用電話 (☎⑧2026) へ申し込みください。  
※10月1日(金)、10月29日(金)は、胃・乳・子宮頸がんの検診はありません  
※当日の受付時間は、8時30分～11時の間で市が指定します



### ■ 国保人間ドックの申し込み受け付け中

健診専用電話 (☎⑨2026) へ申し込んでください。

### ■ 特定健康診査受診券・乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券を5月末に送付しました。

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ました。  
届いていない人は、健診専用電話に問い合わせください。  
【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

### ■ 個別健診

医療機関個別健診は、6月から12月に各医療機関で実施しています。  
実施医療機関など詳しくは、「健診のご案内」または市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☎⑩2026

きんえんで 長生きしてね 絶対に 廿日市市内小学生の作品

「健康はつかいち21推進協議会禁煙対策委員会 禁煙キャンペーン」募集標語