

# 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

### ■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
5日(金) 9:30 (9:15~ 受け付け)	佐方市民 センター	①佐方地区周辺(約6km) ②参加費50円 ③4日(木)までに佐方市民センター☎ ☎5049
15日(月) 9:30 (9:00~ 受け付け)	中央市民 センター	①健康運動指導士によるウォーキン グ講座、廿日市地区周辺(約6km) (雨天の場合は室内でのウォーキン グ講座のみ) 定員 30人 ③12日(金)までに中央市民センター☎ ☎1266
19日(金) 9:30	宮島棧橋前 広場(観光 案内板前) ※宮島側	①世界遺産 紅葉の宮島(遊歩道コース・約5.3km) 定員 50人 ②参加費100円 ③18日(木)までに串戸市民センター☎☎ 2096または保健センター☎☎1610
19日(金) 10:00~12:00	吉和支所前	①田園コース(約5km) ②参加費50円 ③17日(水)までに吉和支所☎☎2113
24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) 定員 20人 ②参加費50円 ③22日(月)までに平良市民センター☎ ☎1251
27日(土) 9:00	大野9区 集会所	①大野9区周辺コース(約5km) ②参加費50円 ③大野支所☎☎3309

※5日(金)、24日(水)は雨天中止  
※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

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
4日(木) 14:00~15:30	etto宮島 交流館	①ハートビクス運動 ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所☎☎2001
25日(木) 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 対象 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 ③24日(水)までに佐伯支所☎☎1124
12月6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 対象 市在住の40歳~74歳までの人 定員 30人 ②飲み物、タオル、運動できる服装・ 靴、マスク ③12月2日(木)までに保健センター☎ ☎1610

※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

### ■ ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
18日(木) 14:00~15:30	etto宮島 交流館	①「伸ばして、ゆるめて、動かして 血圧コントロール」運動とお話 ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所☎☎2001(申し込み不要)

### ■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
25日(木) 9:15~11:30 受け付け	山崎本社 みんなの あいプラザ	①保健師、栄養士による健診結果に 関する個別相談 ②健診結果票 ③保健センター☎☎1610

### ■ 歯の講演会(主催:廿日市地区歯科衛生連絡協議会)

とき	ところ	備考
26日(金) 14:00~15:00	山崎本社 みんなの あいプラザ	①歯科医師による口腔がんの基礎知 識~早期発見のために~ 定員 50人 ③保健センター☎☎1610

### ■ コロナ禍でも受けよう!特定健診・がん健診

感染防止対策を整えて、皆さんの早目の受診を待っています。

### ■ 集団健診の申し込み受け付け中(先着順)

とき	ところ	備考
11月10日(水)	浅原市民センター	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
11月11日(木)	玖島市民センター	
12月8日(水)	宮島福祉センター	
12月24日(金)	大野福祉保健センター	
12月27日(月)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
1月4日(火)・ 9日(日)・16日(日)・ 30日(日)・31日(月)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
2月6日(日)		

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、予約できます。  
または、健診専用電話(☎☎2026)へ申し込んでください。  
※12月8日(水)は子宮頸がんの検診はありません  
※当日の健診受け付け時間は、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(☎☎2026)へ申し込んでください。

### ■ 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。

### ■ 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では、誰でもできる簡単な健康体操を実施します。  
とき ①11月10日(水)②11月24日(水)③12月1日(水)④12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 各日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」(☎☎6885)まで。  
申込開始 ①②11月8日(月)、③④11月29日(月)10時~  
※電話での事前予約が必要  
※受付時間は、平日10時~17時で、申し込みは1人まで(同世代の場合は複数申し込み可)  
問い合わせ 高齢介護課☎☎9167

## 発熱などで病院に行く前には、まず電話を

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  
(小児はまず#8000へ)

☎#7119

看護師などが、病气やけがの症状を把握し、相談対応します。  
※相談無料

緊急性が低い

24時間  
365日対応

・応急手当ての方法  
・適切な医療機関など  
アドバイス

緊急性が高い

すぐに119番へ転送

▼つながらない場合は

☎(082)246-2000

▼緊急時は、ためらわず119番へ

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

## 11月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(祝)	おおさき小児クリニック	小児科	阿品3-1-6	20-3131
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
7日(日)	友和病院	精神科	峠500	74-0688
	みに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36	31-5000
14日(日)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
21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
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750
23日(祝)	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
28日(日)	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	39-1155
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	34-3110

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てください(当番医は変更することがあります)。

## 11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) ※11月28日(日)9:00~19:00は電気設備点検のため休診となります(19:00~22:00は開診)
広島市立舟入市民病院 広島市中区舟入幸町14-11 ☎082-232-6195	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てください。