

# 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
3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) ②50円 ③2日(木)までに佐方市民センター ☎⑤049
20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) ③17日(金)までに中央市民センター ☎⑩1266
22日(水) 9:30	平良市民センター	①平良市民センター周辺(約5km) ②50円 ③21日(火)までに平良市民センター ☎⑩1251
24日(金) 10:00	吉和支所 駐車場	①吉和ウォーク森林浴コース(約6km) ②50円 ③22日(水)までに吉和支所 ☎⑦2113
7月1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) ②50円 ③30日(木)までに佐方市民センター ☎⑤049

※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  
※雨天中止

### ■ ハートビクス

とき	ところ	備考
2日(木) 13:30~15:30	etto宮島交流館	①ハートビクス運動、栄養士の話 ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所 ☎④2001

※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

### まめでいきいき元気教室♡脳トレプラス

宮島支所 ☎④2001  
身近なものをを使った運動や認知症予防に関する教室です。  
※週1回、全24回(約半年間)  
曜日・時間 水・午前または午後  
初回日(予定) 7月6日(水)  
ところ 宮島福祉センター  
対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人(介護保険で要介護1~5の認定を受けている人を除く)  
定員 各15~30人(申し込み多数の場合、抽選)  
参加費 1回100円  
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装と靴  
申込締切 6月10日(金)  
申込先 いもせ聚楽会宮島事務所 ☎④0250

### いきいき健康体操

地域包括ケア推進課 ☎⑩9167  
廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部では、簡単な健康体操を実施します。  
とき 1日(水)、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」まで平日10時~17時に電話(☎⑩6885)で。  
※申し込みは1人まで(同世帯の場合は複数申し込み可)

### ■ 特定健診も後期高齢者健診も無料です(集団健診・医療機関個別健診)

ぜひ受診してください。

### ■ 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)と国保人間ドックの申し込みを受け付けています。

健診専用電話(☎⑩2026)まで電話で申し込みください。

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。



### ■ 特定健診受診券、乳・子宮頸がん検診の無料クーポンを送付します

国民健康保険に加入している40歳~74歳の人は、特定健診が無料です。対象者には、5月末に「特定健診受診券」(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す。

【乳がん】昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの女性  
【子宮頸がん】平成13年4月2日~平成14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月から各医療機関で申し込みを受け付けます。

問い合わせ先 健診専用電話 ☎⑩2026

### ジェネリック医薬品使用促進通知書

保険課 ☎⑩9159

市では、医療費を適正化(抑制)し、国民健康保険加入者の自己負担額を軽減するため、加入者に「ジェネリック医薬品使用促進通知書」を送付しています。現在使用している先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担削減額が大きい人が対象です。

通知には「医療機関名・薬局名・薬品名」「薬の単価」「数量」「支払った薬代」「切り替えることで削減できる金額」を記載しています。

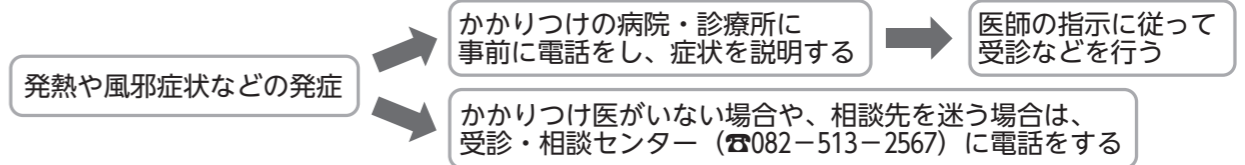
ジェネリック医薬品への切り替えを希望する場合は、主治医に相談してください。ただし、全ての病気や新薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、また、調剤する薬局に取り扱がない場合もあります。

### ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って製造され、効き目や安全性などが同等として厚生労働省が承認した薬です。

先発医薬品に比べて、一般的に低価格であり、被保険者の負担も軽減されます。

### 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】(小児の場合、まずは#8000へ連絡を)

**#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

24時間 365日対応

▼つながらない場合は (082) 246-2000

夜間に子ども(15歳未満)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…

【小児救急医療電話相談】

**#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

毎日19:00~翌朝8:00対応

▼つながらない場合は (082) 505-1399

▼緊急時はためらわず119番へ

### 6月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
5日(日)	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36	31-5000
12日(日)	敬愛病院(内科)	内科	大野72	56-3333
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	34-3110
19日(日)	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	34-0207
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
26日(日)	佐伯中央病院(内科)	内科	津田4180	72-1100
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750

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ことがあります)  
受診の前に必ず当番医へお問い合わせください(当番医は変更することがあります)。

### 6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)
	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
広島市立保健センター 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。