

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
11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) ③8日(金)までに中央市民センター ☎1266
15日(金) 9:00	串戸市民センター	①廿日市マリンコース(廿日市大橋西下経由約8km) ②100円 ③13日(水)正午までに串戸市民センター ☎2096
15日(金) 10:00	吉和魅惑の里駐車場	①吉和ウォーク魅惑の里コース(約4km) ②50円 ③13日(水)までに吉和支所 ☎2113
27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) ②50円 ③26日(火)までに平良市民センター ☎1251(定員20人)
8月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) ②50円 ③8月4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

■ 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

岡本 明美(おかもと・あけみ)さん(大野10区)
光成 貢(みつなり・みつぐ)さん(大野10区)
光成 徳江(みつなり・とくえ)さん(大野10区)

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
7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
21日(木) 13:00~15:30	友和市民センター	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才以上の人 ②運動できる服装・靴、飲み物、タオル、マスク ③佐伯支所 ☎1124

※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

■ 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(☎2026)へ電話で申し込んでください。
集団健診のインターネット予約は、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。



■ 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ています

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ています。
【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

■ 8020(ハチマルニイマル)運動達成者を募集します

対象 市在住で、歯科医師が推薦した時点で80歳に達し、自分の歯が20本以上ある人(過去に表彰を受けた人を除く)
募集期間 7月1日(金)~9月16日(金)
※該当する人は、かかりつけの歯科医師へ相談し、歯科医師の推薦を受けてください
※達成者には、推薦を受けた歯科医院から表彰状を渡します

■ 献血

とき	ところ	備考
8日(金) 9:30~11:00 12:15~16:00	廿日市市役所	③健康福祉総務課 ☎1610 ※骨髄ドナー登録会と併せて開催します
28日(木) 13:15~16:00	佐伯支所	③佐伯支所 ☎1124

■ 骨髄ドナーの助成金の交付

健康福祉総務課 ☎1610
骨髄ドナーの経済的負担を軽減するため、助成金を交付します。
対象 骨髄または末梢血幹細胞を提供した人で、次の全てに該当する人
・骨髄などの提供時に市内に住所を有する人
・他の市区町村から同種同様の助成金などを受けていない人
・ドナーになるために有給の休暇を取得していない人
※骨髄などの提供日から1年以内の申請に限ります
交付額 提供に関する通院や入院1日につき2万円(1回の提供につき14万円が上限)

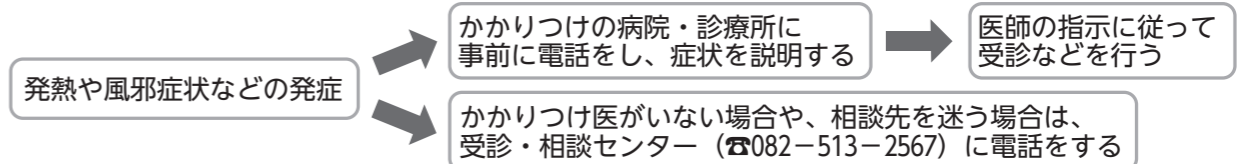
申請方法 事前に健康福祉総務課に連絡し、書類に必要事項を記入して提出

●ドナー登録会
献血と併せてドナー登録会を開催しています。次の全てに該当する人が登録できます。
・18歳~54歳で健康な人
・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
※詳しくは、日本骨髄バンクホームページを確認してください
※献血の実施日にドナー登録会を行わない場合があります。開催の有無は広報はつかいちで確認してください

■ いきいき健康体操

地域包括ケア推進課 ☎9167
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 7月6日(水)、20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、連絡先を平日10時~17時の間に「デイサービスセンター」から阿品(☎6885)まで。
申込開始 7月4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)

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

7月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(日)	くろさきクリニック	内科・外科・血管外科	大野中央5-1-43 3階	30-6805
	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
10日(日)	阿品土谷病院(内科)	内科	阿品4-51-1	36-5050
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	34-3400
17日(日)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	37-1230
	井村眼科医院	眼科	天神5-12	32-7500
18日(祝)	友和病院	精神科	峠500	74-0688
	大田整形外科	整形外科	駅前4-28	31-6211
24日(日)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	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
31日(日)	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・神経科・精神科	下平良1-3-36-201	34-0035

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)。

7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	小児科	毎日24時間
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)	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
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。