

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
12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) ③9日(金)までに中央市民センター ☎@1266
16日(金) 9:00	串戸市民センター	①陽光台・宮園コース(宮内小学校前経由約6km) ②100円 ③14日(水)正午までに串戸市民センター ☎@2096
28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 ③27日(火)までに平良市民センター ☎@1251(定員20人)
30日(金) 10:00	吉和支所 駐車場	①吉和ウオーク田園コース(5.8km) ②50円 ③28日(水)までに吉和支所 ☎@2113
10月7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 ③10月6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 藤本 泰造(ふじもと・たいぞう)さん(地御前)

■ ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
15日(木) 14:00~15:30	etto宮島交流館	①新しい健康常識!下半身スッキリ筋肉太り ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所 ☎@2001

■ ハートビクス

とき	ところ	備考
1日(木) 14:00~15:30	etto宮島交流館	①ハートビクス運動 ③宮島支所 ☎@2001
20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) 対象 市在住の40~74歳までの人 ③大野支所 ☎@3309
22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 ③佐伯支所 ☎@1124(先着順)
10月3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40~74歳までの人 ③健康福祉総務課 ☎@1610(定員30人)

※飲み物、タオル、運動できる靴、マスクなども持参してください
※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

■ 健康はつかいち21 『かえる部会』(佐伯地域会)

とき	ところ	備考
10日(土) 9:00~11:45	津田市民センター	①みんなさんさい!笑顔と元気の交流会「レク大会」 ②運動できる服装・靴、飲み物、タオル、マスク ③5日(月)までに佐伯支所 ☎@1124

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
10月4日(火) 9:20~11:20	山崎本社 みんなのあいプラザ 多目的ホール	①保健師による健診結果個別相談、栄養士からの食事アドバイス ②健診結果票 ③10月3日(月)までに健康福祉総務課健診専用電話 ☎@2026 ※受付時間は予約時に指定します

■ 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(☎@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40~74歳の方は、特定健診が無料です。対象者には、5月末に「特定健診受診券」(ピンク色)を送付しました。
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。
【乳がん】昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれ的女性
【子宮頸がん】平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれ的女性

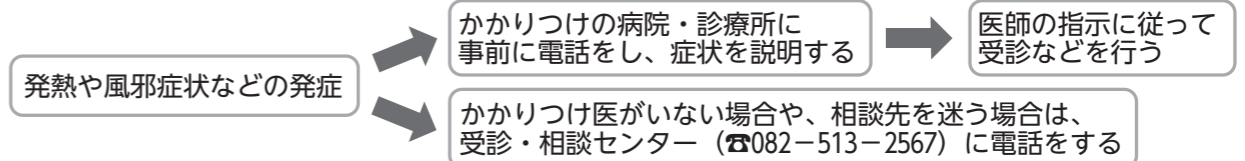
■ 個別健診

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。
問い合わせ 健診専用電話 ☎@2026

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 9月14日(水)、21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「サービスセンターここから阿品」(☎@6885)まで。
申込開始 9月12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

9月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
4日(日)	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
11日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6	36-1239
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	30-6014
18日(日)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
19日(祝)	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
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
23日(祝)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	37-1230
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750
25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
	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)。

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)
	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てください。