

# 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
4日(金)、 12月2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 ③4日(金)は2日(火)まで、12月2日(金) は12月1日(木)までに佐方市民セン ター☎⑤5049
18日(金) 10:00 (9:30~ 受け付け)	宮島棧橋 前広場 (観光案内 板前)	①世界遺産 紅葉の宮島(遊歩道 コース 約5km) 定員50人 ②100円 ③17日(木)までに串戸市民センター ☎②2096または健康福祉総務課 ☎②1610 ※小雨決行
18日(金) 10:00	吉和支所	①吉和ウオーク 田園コース(約 6km) ②50円 ③17日(木)までに吉和支所☎⑦2113
21日(月) 9:30 (9:00~ 受け付け)	中央市民 センター	①廿日市地区周辺(約6km) 定員 30人 ③18日(金)までに中央市民センター ☎②1266※雨天時屋内で講座
22日(火) 9:30	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 ②50円 ③21日(月)までに平良市民センター ☎③1251
26日(土) 9:00	大野9区 集会所	①大野9区周辺コース(約5km) ②50円 ③大野支所☎③3309(申し込み不要)

※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)、マスクなども持参してください  
※雨天中止

### ■ 健康づくりのためのウォーキング教室

正しいウォーキング方法を知り、健康づくりへの第一歩!

とき	ところ	備考
23日(木) 10:00~ 12:00 (9:30~ 受け付け)	山崎本社 みんなの あいプラザ 多目的 ホール	①ウォーキング教室(入門編)と実技 ウォーキングリーダー会の活動の紹介 定員 40人(先着順) ②飲み物、タオル、帽子、運動でき る服装(靴)、マスク ③健康福祉総務課☎②1610

### ■ ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
4日(金) 14:00~ 15:30	etto宮島 交流館	①睡眠は時間より「質」アクティ ブレストと呼吸法 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
17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☎④2001
24日(木) 13:30~ 15:30	友和市民 センター	<b>対象</b> 市在住のおおむね40才以上の人 ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②飲み物、タオル、マスク ③22日(火)までに佐伯支所☎②1124
29日(火) 13:30~ 15:30	大野 福祉保健 センター	<b>対象</b> 市在住の40歳~74歳までの人 ①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス ②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク ③大野支所☎③3309

※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

### ■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
22日(火)、 12月1日(木) 9:20~ 11:20 受け付け	山崎本社 みんなの あいプラザ 多目的 ホール	①保健師に健診結果個別相談、栄 養士からの食事アドバイス ②健診結果票(持っている人) ③健診専用電話☎③2026 ※受付時間は、予約時に指定します

### ■ 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
16日(火) 14:30~ 16:30	商工 保健会館 多目的 ホール	①知っていますか?入れ歯について 定員 25人(先着順) ③健康福祉総務課☎②1610

### ■ 集団健診・国保人間ドックの申し込み受け付け中

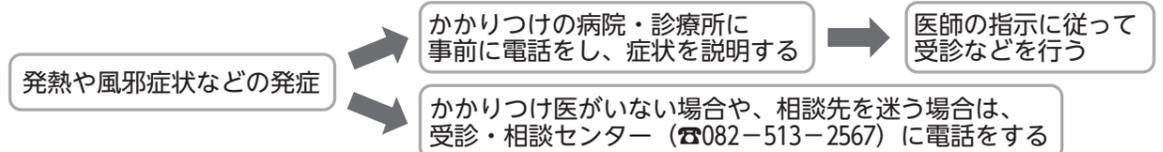
集団健診(特定健診、後期高齢者健診、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの検診、C型・B型肝炎ウイルス検査)と国保人間ドックの申し込みを受け付けています。  
健診専用電話(☎③2026)へ電話で申し込んでください。  
集団健診のインターネット予約は、二次元コードから、または廿日市市集団健康診査予約Qで検索し予約できます。



### ■ 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

## 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**  
24時間 365日対応

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

▼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】  
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

**#8000**  
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

## 11月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(木)	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	阿品3-2-18	30-7788
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	31-1703
6日(日)	かわごえクリニック	整形外科	宮内1087-1	37-3859
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
13日(日)	友和病院	精神科	峠500	74-0688
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	34-0207
20日(日)	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
23日(木)	石津皮ふ科医院	皮膚科	地御前1-4-17	36-5512
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6	36-0135
27日(日)	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	38-1771
	とうげ外科・胃腸科	外科・胃腸科	本町6-2	32-6220

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)。

## 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) 外科	月~土曜日 19:00~22:00 日曜日、祝・休日 9:00~22:00(12:30~13:30休診) 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。