

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

とき	医療機関名	住所	電話
12月30日(金) 9:00~15:00	あおぞら歯科室	大野中央4-8-39	55-0901
12月31日(土) 9:00~15:00	むらかみ歯科クリニック	廿日市1-6-39	20-4733
令和5年1月2日(休) 9:00~15:00	そだ歯科	下平良1-3-1	34-3711
令和5年1月3日(休) 9:00~15:00	山中歯科クリニック	須賀3-31	34-4618

■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

とき	ところ	備考
2日(金)、1月6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 ③前日までに佐方市民センター☎2096
16日(金) 9:00	串戸市民センター	①平良小学校前・宮園公園(速谷神社前)コース(約6km) ②100円 ③14日(水)正午までに串戸市民センター☎2096
19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) ③16日(金)までに中央市民センター☎1266
21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)(定員20人) ②50円 ③20日(火)までに平良市民センター☎1251

※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

■ 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体操で防げる足のつり、「〇〇過ぎ」に注意! 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 ②飲み物、タオル、マスク ③宮島支所☎2001
20日(火) 13:30~15:30	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 対象 市在住の40歳~74歳までの人 ②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク 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才以上の人 ②飲み物、タオル、運動できる服装・靴、マスク ③佐伯支所☎1124
1月16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(先着順) ②飲み物、タオル、運動できる靴、マスク ③健康福祉総務課☎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

■ 健診結果説明会

とき	ところ	備考
15日(木) 13:10~14:40 受け付け	大野福祉保健センター	①医師による健診結果個別相談、栄養士による個別食事アドバイス、ヘルスチェック(血圧や体重・体脂肪測定) ②(持っている人は)健診結果票 ③大野支所☎3309 ※受付時間は、予約時に指定します

■ 医療機関個別健診の受診は12月末まで

医療機関で行う個別健診の申し込み・受診期間は令和4年12月末までです。直接医療機関へ申し込んでください。

■ 国保人間ドックの申し込みは12月28日(水)まで

国保人間ドックの申し込みは12月28日(水)までです。健診専用電話(☎2026)へ電話で申し込んでください。

■ 乳・子宮頸がん検診の無料クーポンの利用は12月末まで

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。無料クーポン券の有効期限は12月末までです。
【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

■ 献血

とき	ところ	備考
18日(日) 9:30~12:30 13:45~16:00	ピュアークック 青葉台店	③大野支所☎3309

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課☎9167

リズム体操や筋力トレーニングなど、簡単な健康体操を実施します。

とき 12月①7日(水)②21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

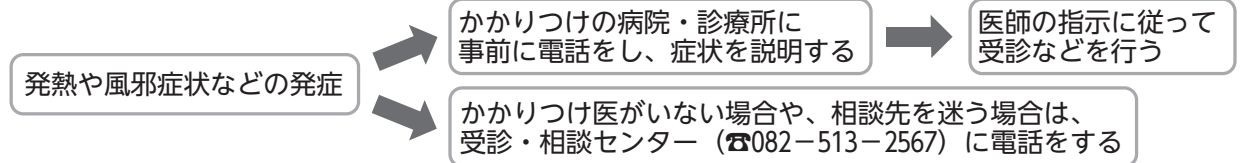
対象 市在住で65歳以上の人

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」(☎6885)まで。
※受付時間は、平日10時~17時で、申し込みは1人まで(同世帯の場合は複数申し込み可)

申込開始 12月5日(月)10時

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

12月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
4日(日)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
11日(日)	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	34-3400
18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
	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
25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
	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
30日(金)	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	39-1155
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内728-1	39-7733
31日(土)	阿品土谷病院(内科)	内科	阿品4-51-1	36-5050
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100

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)。

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、12月30日(金)~令和5年1月3日(火) 9:00~22:00(12:30~13:30休診)
	外科	月~金曜日(祝・休日、12月30日(金)~令和5年1月3日(火)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	内科	12月31日(土) 9:00~令和5年1月4日(水) 8:30
	小児科 眼科	毎日24時間(年末年始を含む) 12月31日(土)~令和5年1月3日(火) 9:00~19:00
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、12月30日(金)~令和5年1月3日(火) 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(年末年始を含む) ※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	内科	12月31日(土)~令和5年1月3日(火) 9:00~18:00
	脳神経外科	毎日24時間(年末年始を含む)

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。