

Health and Medical information

あなたの健康見守り隊

健康や医療などの情報コーナー

■ ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

と き	ところ	備 考
16日(金) 9:00	串戸市民センター	①住吉土手・JR廿日市駅前コース(約6km) ②100円 ③14日(水)正午までに串戸市民センター☎③2096
17日(土) 9:00	柿の浦集会所	①廿日市西高校經由阿品公園周回コース(約5km) ②50円 ③大野支所☎③3309(申し込み不要)
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☎②1266
28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 ③27日(火)までに平良市民センター☎③1251
3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 ③29日(木)までに佐方市民センター☎②5049

※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

原 正親 (はら・まさちか) さん (宮園)
森 荘介 (もり・そうすけ) さん (大野9区)
泉田 みどり (いずみだ・みどり) さん (大野9区)
上田 良雄 (うえだ・よしお) さん (大野10区)

■ 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 ③宮島支所☎④2001
5日(月) 13:00～15:30	山崎本社 みんなのあいプラザ 多目的ホール	①運動教室と栄養・運動の個別アドバイス、定員40人(先着順) 対 象 市在住の40歳～74歳の人 ②飲み物、タオル、動きやすい服装と靴、体操用マット(持っている人) ③健康福祉総務課☎②1610

■ 健診結果説明会

と き	ところ	備 考
7日(水) 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保健師による健診結果個別相談、栄養士からの食事アドバイス、血管年齢測定、肌年齢測定 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

■ 40代からの運動入門

と き	ところ	備 考
20日(火) 10:00～11:30	フジタスクエア まるくる大野	①運動と栄養の講座 ②飲み物、タオル、室内シューズ ③フジタ スクエア まるくる大野☎⑤3015

■ 健康チェック (玖島すこやか健康塾)

と き	ところ	備 考
7日(水) 13:30～15:00	玖島市民センター	①骨密度測定、体組成測定、健康栄養相談など ②脱ぎやすい靴下、マスク ③佐伯支所☎⑦1124

■ 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ロコモティブシンドローム「痛み予防体操」 ②飲み物、タオル ③宮島支所☎④2001

第30期生健康づくり応援団
養成研修の参加者募集

健康づくり応援団は、地域の高齢者サロンなどに出向き、健康づくりのために、運動の実践指導をしてもらう応援者です。現在、廿日市市内に、約100人の健康づくり応援団がいます。

養成研修では、健康運動指導士から主に介護予防の運動の知識や技術(ストレッチ、自重筋トレ、座ってできる体操など)を学びます。修了後、健康づくり応援団として地域の健康づくりのために活動できる人を募集します。

と き 5月21日～9月上旬の毎週火曜日10時～12時 全15回(予定)

ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ

※日程など詳しくは、申し込み受け付け後に案内を送ります

定 員 15人

申込締切 4月26日(金)

問い合わせ・申込先 健康福祉総務課☎②1610

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課☎⑨9167

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 ①2月14日(水)②2月28日(水)各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 60人(先着順・予約不要)



休日診療、休日・夜間救急診療の最新情報は市ホームページを確認してください



救急医療情報や外国語対応ができる医療機関を検索したいときは、救急医療Net Hiroshimaを利用してください

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、病気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

▼緊急時はためらわず119番へ

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

毎日19:00～翌朝8:00対応

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

▼つながらない場合は (082) 555-8870

2月の休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住 所	電 話
4日(日)	佐伯中央病院(内科)	内科	津田4180	72-1100
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6	36-0135
11日(日)	永井医院	内科	大野中央3-2-31	55-0014
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	32-5100
12日(祝)	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	54-2426
	友和病院	精神科	峠500	74-0688
18日(日)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	37-3030
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
23日(祝)	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	50-2327
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	34-0207
25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

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)。

2月の休日・夜間救急診療

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 (診療終了時間の15分前まで)	内科 (対象:15歳以上)	月～土曜日 19:00～22:00 日曜日、祝・休日 9:00～21:00(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
	耳鼻咽喉科	土曜日(祝・休日を除く) 19:00～22:30
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。