

備考欄は、①内容、②参加費、持ってくる物、③問い合わせ・申込先です。

● **ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング**

とき	ところ	備考
10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 ③9日(木)までに佐方市民センター ☎②5049
11日(土) 9:00	地御前市民 センター	①地御前漁港コース(約7.7kmと 約5.5km)、定員50人 ②50円 ③2日(木)までに地御前市民センター ☎③2361
11日(土) 9:00	大野2区 集会所	①2区周回コース(約4km) ②50円 ③大野支所☎③3309(申し込み不要)
17日(金) 9:00	串戸市民 センター	①阿品台西小学校前・ナタリーマ リナタウン(宮島街道約8km) ②100円 ③15日(水)正午までに串戸市民セ ンター☎②2096
19日(日) 9:20 (9:00~ 受け付け)	四季が丘公園 (ポポロの森)	①四季が丘の公園めぐり(約5 km)、定員50人 ②50円(四季が丘地区の人は無料) ③17日(金)までに四季が丘市民セ ンター☎③3365
20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) ③17日(金)までに中央市民センター ☎②1266
22日(水) 9:30	平良市民 センター	①平良市民センター周辺(約4~ 6km)、定員20人 ②50円 ③21日(火)までに平良市民センター ☎③1251
24日(金) 10:00 (10分前まで に集合)	吉和ふれあい 交流センター	①新田園コース(約5km) ②50円 ※希望者には100円で軽食あり ③22日(水)までに吉和支所☎⑦2113

※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**

山田 千春(やまだ・ちはる)さん(佐方)
池田 晴美(いけだ・はるみ)さん(浅原)
野田 決子(のだ・としこ)さん(浅原)
谷 昭子(たに・しょうこ)さん(大野8区)

● **ハートビクス**

とき	ところ	備考
16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

● **体力測定・体成分測定会
(健康おおの21運動と健康づくり推進部会)**

体力測定と体成分測定会を同時開催します。脂肪量や筋肉の量、バランスなどがわかる体成分測定が無料で受けられます。

とき	ところ	備考
6月2日(日) 10:00~11:00	フジタ スクエア まるくる 大野	①体力測定、体成分測定、運動 ミニ講座など ②上靴、汗ふきタオル、動きや すい服装 ③大野支所☎③3309(先着順)

● **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・後期高齢者健診、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がんの検診、C・B型肝炎ウイルス検査)と国保人間ドック(一部医療機関)の申し込みを受け付けています。電話またはインターネットで予約してください。

● **健診コールセンター**

☎③2026

● **インターネット予約**

二次元コードまたは「廿日市市健診予約」で検索し、予約できます。



● **「毎年けんしんサポート」に登録しませんか?**

一度登録すると、毎年希望に沿った集団健診の日程が自動的に予約されるサービスです。優先的に予約を取ることができるため、希望の会場や日程で健診を受けることができます。詳しくは、すでに配布している健診のご案内またはホームページを確認してください。

● **特定健診受診券、乳・子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付します**

国民健康保険に加入している40歳~74歳の人は、無料で特定健診が受診できます。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ます。

【乳がん】昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生まれの女性
【子宮頸がん】平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの女性

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 ①5月1日(水)②5月22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(予約不要・先着順)

**まめでいきいき元気教室♡
脳トレプラス**

地域包括ケア推進課☎⑨9167

心も体も若々しく過ごすため、身近なものを使った運動や認知症予防に関する教室を開催します。

とき 6月20日~9月5日の毎週木曜日、14時~15時30分(全12回)
ところ 学研廿日市市多世代サポートセンター3階多目的ホール

対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人(介護保険で要介護1~5の認定を受けている人を除く)

定員 20人(初参加の人優先。申し込み多数の場合、抽選)

参加費 1回150円
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装と室内用運動靴

申込方法 山崎本社 みんなのあいプラザ3階地域包括ケア推進課まで直接または電話で。

申込締切 5月20日(月)

あなたの健康見守り隊



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

▼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

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
※土日祝は17:00~翌朝8:00対応

▼つながらない場合は(082)555-8870



市内の休日・夜間救急診療

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)	外科
月~土曜日 19:00~22:00 日曜日、祝・休日 9:00~21:00(12:30~13:30休診) ※事前に症状を電話で連絡してください	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

5月の市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住所	電話
3日(祝)	阿品土谷病院(内科)	内科	阿品4-51-1	36-5050
4日(祝)	大田整形外科	整形外科	駅前4-28	31-6211
5日(祝)	井村眼科医院	眼科	天神5-12	32-7500
6日(休)	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	20-1234
12日(日)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	31-5151
	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
19日(日)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	37-1230
	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
26日(日)	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	34-1800
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36	31-5000

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場合があります)
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)。

市外の休日・夜間救急診療

広島口腔保健センター

歯科

日曜日、祝・休日

9:00~15:00

☎082-262-2672



広島市立広島市民病院

内科など

(歯科・歯科口腔外科を除く)

※成人(高校生相当年齢以上)を診察

毎日24時間

☎082-221-2291



広島市立舟入市民病院

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

☎082-232-6195



五日市記念病院

脳神経外科

毎日24時間

☎082-924-2211



診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。