

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
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 ③6日(木)までに佐方市民センター ☎②5049
17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) ②無料 ③14日(金)までに中央市民センター ☎②1266
21日(金) 9:00集合	串戸市民 センター	①桂公園・洞雲寺コース (西国街 道約7km) ②100円 ③19日(水)12時までに串戸市民セ ンター☎③2096
26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 ③25日(火)までに平良市民センター ☎③1251
28日(金) 10:00 (9:50集合)	吉和ふれあい 交流センター	①森林浴コース (約5km) ②50円 ③26日(水)までに吉和支所市民福祉 係へ☎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

田口谷 靖子 (たぐちだに・はるこ) さん (大野10区)
山本 光治 (やまもと・みつはる) さん (佐方)
三浦 行生 (みうら・ゆきお) さん (佐方)
上田 幸子 (うえだ・ゆきこ) さん (大野10区)
松岡 繁明 (まつおか・しげあき) さん (六本松)
中島 静代 (なかしま・しずよ) さん (大野10区)

● ハートビクス

と き	ところ	備 考
6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☎④2001
27日(木) 13:00～15:30	水と緑のまち さいき文化センター (津田市民センター)	①ハートビクス運動 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☎⑦1124

● 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大野支所健康福祉係☎③3309 (先着順)

● 第38回歯のなんでも相談日

と き	ところ	備 考
16日(日) 9:00～11:30 (～11:00 受け付け)	山崎本社 みんなの あいプラザ	①歯科相談、ブラッシング相談、 食の相談、歯科技工物に関する 展示など ③健康福祉総務課☎②1610 (申し 込み不要)

● 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。
●健診コールセンター：☎③2026
●インターネット予約
右の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。



● 個別健診

医療機関で個別健診 (特定健診、後期高齢者健診、胃・大腸・乳・子宮頸がん検診) を受診できます。6月から各医療機関で申し込みを受け付けています。
詳しくは、市ホームページを確認してください。

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課
☎③9167

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 ①6月5日(水)②6月12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 各60人 (先着順)
※事前予約は不要です

ジェネリック医薬品
使用促進通知書

保険課☎③9159

市では、医療費を適正化 (抑制) し、国民健康保険加入者の自己負担額を軽減するため、加入者に「ジェネリック医薬品使用促進通知書」を送付しています。現在使用している先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担削減額が大きい人が対象です。通知には「医療機関・薬局区分」「薬品名」「薬の単価」「数量」「支払った薬代」「切り替えることで削減できる金額」を記載しています。
ジェネリック医薬品への切り替えを希望する場合は、主治医に相談してください。ただし、全ての病気や新薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、調剤する薬局に取り扱いがない場合もあります。

■ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品 (後発医薬品) とは、先発医薬品の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って製造され、効き目や安全性などが同等として厚生労働省が承認した薬です。
先発医薬品に比べて、一般的に低価格であり、医療費の負担が軽減されます。

健康や医療などの情報コーナー

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・備後圏域】
#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
※土日祝は17:00～翌朝8:00対応
▼つながらない場合は
(082) 555-8870
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

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

6月の市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	住 所	電 話
2日(日)	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
	河村小児科	小児科	上平良358-1	37-4153
9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
16日(日)	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	38-1233
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	34-0207
23日(日)	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	74-0688
	双樹クリニック	内科	新宮2-1-15	34-3555
30日(日)	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	39-1155
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	34-1750

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)。

市外の休日・夜間救急診療

広島回診保健センター
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。