

備考欄は、①内容、②参加費・持ち物、③問い合わせ・申込先、④定員です。

休年 日末 歯年 科始 診療の	と き	医療機関名	住 所	電 話
	12月30日(月) 9:00～15:00	かみなか歯科	平良 1-17-50	☎4888
	12月31日(火) 9:00～15:00	ピカピカ歯科医院	住吉 2-2-27 1階	☎8688
	令和 7 年 1 月 2 日(休) 9:00～15:00	奥井歯科医院	串戸 2-16-2	☎8188
	令和 7 年 1 月 3 日(金) 9:00～15:00	かなりあ歯科・小児歯科	佐方 4-3-36 1階	☎7100

● ハツラツ！はつかいち交流ウォーキング

と き	ところ	備 考
14日(土) (9:00～ 受け付け)	宮園市民 センター	①平良丘陵開発見えてみよう！(約6km)、 またはらくらく速谷コース(約4km) ②50円(宮園地区自治会に加入してい ない人のみ) ③8日(日)までに宮園市民センター☎ 1699 ④50人
16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) ③13日(金)までに中央市民センター☎ 1266
20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 ③18日(水)12:00までに串戸市民センター ☎2096
令和 7 年 1 月 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 ③1月9日(休)までに佐方市民センター☎ 5049

※飲み物、タオル、帽子、ウォーキングカード、歩数計(持
ている人)なども持参してください
※雨天中止。ただし、14日(土)は雨天の場合、15日(日)に順延

● 「健康はつかいち21ウォーキングカード」 達成者

野田 雄二(のだ・ゆうじ)さん(串戸)
今園 真由美(いまぞの・まゆみ)さん(宮園)

● 健診結果説明会

と き	ところ	備 考
13日(金) 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、骨密度 測定、血管年齢測定 ②(持っている人は)健診結果票 ③申し込みは健診専用電話☎ 2026で。 ※受付時間は、予約時に指定します
19日(木) 13:10～ 14:40 受け付け	フジタ スクエア まるくる大野	①医師による健診結果説明・健康相 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・体組成 測定)、血管年齢測定、野菜摂取 チェック ②(持っている人は)健診結果票 ③申し込みは大野支所まで電話☎ 3309で。 ※受付時間は、予約時に指定します

● 献血

と き	ところ	備 考
15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



● 禁煙外来治療費助成制度

● 登録申請は12月27日までです。

禁煙外来治療に要した費用の自己負担額の
2分の1を助成します(上限1万円、一人1
回限り)。治療開始前に登録申請が必要です。
条件がありますので、詳しくは、市ホームペ
ージを確認してください。または「廿日市市
禁煙 助成」で検索。
※LINE申請できます。マイナンバーカードが
必要です



▲市ホーム
ページ



▲LINE申請は
こちらから

「禁煙標語」
たばこない 未来をつくる ぼくたちで
山口 蒼土(やまぐち・そうじ)さん

● ハートビクス

と き	ところ	備 考
5日(休) 14:00～ 15:30	e t t o 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
9日(月) 13:30～ 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 対 象 市在住の40～74歳までの人 定 員 40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
19日(休) 13:30～ 15:30	水と緑のまち さいぎ文化センター (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佐伯支所☎ 21124

● ハツラツ元気塾

と き	ところ	備 考
26日(休) 14:00～15:30	e t t o 宮島交流館	①腰痛・ひざ痛の悩みにさようなら ～合間にできる、簡単運動～ ②飲み物、タオル、筆記用具(資 料配付があるため) ③宮島支所☎ 42001

● 40代からの運動入門

と き	ところ	備 考
17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、室内用運動靴 ③☎ 53015

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・夜間の救急診療
の最新情報は佐伯地区
医師会ホームページを
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、医療情報ネット(ナビイ)
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…



(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

▼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
※土日は17:00～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



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) ☎263199 (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 12月29日(日)～令和 7 年 1 月 3 日(金) 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

12月の市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
1日(日)	大野キッズ・ファミリークリニック 小池皮フ科医院	小児科 皮膚科	大野中央 5-1-43 2階 宮内1057-1	☎3021 ☎2030
8日(日)	今田眼科医院 双樹クリニック	眼科 内科	阿品台 4-1-14 新宮 2-1-15	☎1771 ☎3555
15日(日)	大野浦病院 廿日市さくら眼科	内科 眼科	丸石 2-3-35 下平良 2-2-1 ゆめタウン廿日市 3階	☎2426 ☎1150
22日(日)	阿品土谷病院(内科) たなべ小児科	内科 小児科	阿品 4-51-1 平良山手11-11	☎5050 ☎1234
29日(日)	しげの整形外科スポーツクリニック 串戸心療クリニック	整形外科 心療内科・精神科	阿品 3-1-6 串戸 4-2-16	☎3333 ☎6014
30日(月)	平田内科小児科医院 みずの耳鼻咽喉科	内科・小児科 耳鼻咽喉科	阿品台 4-1-26 串戸 4-14-14	☎1155 ☎3110
31日(火)	佐伯中央病院(内科) みにたに泌尿器科クリニック	内科 泌尿器科	津田4180 下平良 1-3-36	☎1100 ☎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

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。

広島市立舟入市民病院 ☎082(232)6195

小児科

毎日24時間
(年末年始を含む)

耳鼻咽喉科

土曜日(祝・休日を除く)
19:00～22:30

内科

12月31日(火) 9:00～
令和 7 年 1 月 4 日(土) 8:30

眼科

12月31日(火)～令和 7 年 1 月 3 日(金)
9:00～19:00

広島口腔保健センター ☎082(262)2672

歯科

日曜日、祝・休日、
12月30日(月)～令和 7 年 1 月 3 日(金)
9:00～15:00

広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291

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(年末年始を含む)

五日市記念病院 ☎082(924)2211

脳神経外科

毎日24時間
(年末年始を
含む)

内科

12月31日(火)～
令和 7 年 1 月 3 日(金)
9:00～17:00