

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。

年始の休日 歯科診療

とき	医療機関名	住所	電話
1月2日(木) 9:00~15:00	奥井歯科医院	串戸2-16-2	☎8188
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
17日(金) 9:00	JR西広島駅前	①広島市内西国街道めぐり(本通り・猿橋橋経由)コース(約7km) ②100円 ③15日(水)12:00までに串戸市民センター ☎2096
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5km) ②50円 ③21日(火)までに平良市民センター ☎1251 ④20人
2月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 ③2月6日(木)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(持っている人)なども持参してください
※雨天中止



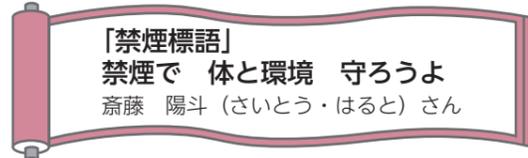
● 40代からの運動入門

とき	ところ	備考
21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フジタ スクエア まるくる大野 ☎3015

● 健診結果説明会

とき	ところ	備考
23日(木) 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、骨密度測定 ②健診結果票(持っている人) ③申し込みは健診専用電話 ☎2026 ※受付時間は、予約時に指定します

● 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者 沖本 静美(おきもと・しずみ)さん(大野8区)



● ハートビクス

とき	ところ	備考
16日(木) 13:45~15:30	etto 宮島交流館	①ハートビクス、栄養士の話と運動 ②飲み物、タオル ③宮島支所 ☎42001
23日(木) 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
20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
2月3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 対象 市在住の40~74歳の 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

● 献血

とき	ところ	備考
16日(木) 9:30~11:00 12:15~16:00	廿日市市役所	③健康福祉総務課 ☎21610



● Vitality廿日市ウォーク

問い合わせ 健康福祉総務課 ☎21610
住友生命保険相互会社の協力のもと、スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業を実施します。アプリで歩数に応じたポイントが付与され、毎週設定される週間目標を達成すると、さまざまな商品がもらえます。楽しくウォーキングなどの運動に取り組んでみませんか。
実施期間 2月3日(月)~3月30日(日)
対象 市在住の20歳~59歳でスマートフォンを持っている人
定員 300人(先着順)
参加費 無料 ※通信料やチケット料金は参加者負担
申込期間 1月27日(月)10:00~2月2日(日)17:00
※申込方法など詳しくは、市ホームページを確認してください



● いきいき健康体操

問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎9167
廿日市市老人クラブ連合会廿日市支部では、誰でもできる簡単な健康体操を実施しています。
とき ①1月8日(木)、②22日(水)各10:00~11:30
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 80人(先着順)

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) ☎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、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、12月29日(日)~令和7年1月3日(金)を除く) 19:30~22:00 ※事前に症状を電話で連絡してください

1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(祝)	敬愛病院(内科)	内科	大野72	☎3333
	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	☎3828
2日(木)	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	☎1230
	佐藤皮ふ科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	☎3400
3日(金)	かめよし皮ふ科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6	☎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	☎0035
5日(日)	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	☎0688
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	☎1750
12日(日)	みやじまアイクリニック	眼科	阿品3-5-8	☎3825
	大田整形外科	整形外科	駅前4-28	☎6211
13日(祝)	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	☎2327
	河村小児科	小児科	上平良358-1	☎4153
19日(日)	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	☎1233
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	☎1800
26日(日)	アイビー眼科	眼科	宮内4311-5	☎3030
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	☎0207

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お問い合わせください(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