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…

【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

（小児の場合、まずは#8000へ連絡を）

▼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

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）
☎㊱3199（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

市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	所在地	電　話
2月2日㈰	大野浦病院	内科	丸石2－3－35	㊹2426
	井村眼科医院	眼科	天神5－12	㉜7500
9日㈰	敬愛病院	内科	大野72	㊻3333
	たなべ小児科	小児科	平良山手11－11	⑳1234
11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	㉚6805
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内2－1－18	㊴7733
16日㈰	佐伯中央病院	内科	津田4180	㉒1100
	小山整形外科医院	整形外科	大東1－5	㉜5100
23日㊗	阿品土谷病院	内科	阿品4－51－1	㊱5050
	双樹クリニック	内科	新宮2－1－15	㉞3555
24日㈷	永井医院	内科	大野中央3－2－31	㊺0014
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3－1－6	㊱0135
3月2日㈰	今田眼科医院	眼科	阿品台4－1－14	㊳1771
	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	㉞3828

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。

備考欄は、①内容、②参加費・持ち物、③申込方法、④定員、⑤問い合わせ先です。

ハツラツ！はつかいち交流ウオーキング

と　き	ところ	備　考
17日㈪ 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） ③14日㈮までに中央市民センター☎⑳1266 ⑤　③のとおり。
21日㈮ 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 ③19日㈬12:00までに串戸市民センター☎㉜2096 ⑤　③のとおり。
26日㈬ 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 ③25日㈫までに平良市民センター☎㉛1251 ④20人 ⑤　③のとおり。
3月7日㈮ 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 ③3月6日㈭までに佐方市民センター☎㉜5049 ⑤　③のとおり。

※飲み物、タオル、帽子、ウオーキングカード、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
18日㈫ 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☎㊺3015 ⑤　③のとおり。

ハートビクス

と　き	ところ	備　考
6日㈭ 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☎㊹2001
27日㈭ 13:30～ 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佐伯支所☎㉗1124

ハツラツ元気塾

と　き	ところ	備　考
20日㈭ 14:00～ 15:30	ｅｔｔｏ 宮島交流館	①骨盤底筋運動ですっきり～尿漏れ、内臓下垂を防いで毎日を快適に～ ②飲み物、タオル、筆記用具 ③宮島支所☎㊹2001

健診結果説明会

と　き	ところ	備　考
20日㈭ 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健診コールセンター☎㉛2026

※受付時間は、予約時に指定します

「禁煙標語」
たばこをね　すったら周り　ひ害でる
後藤　凛（ごとう・りん）さん

「健康はつかいち21ウオーキングカード」達成者

森田　善康（もりた・よしやす）さん（串戸）
高橋　伸子（たかはし・のぶこ）さん（廿日市）

いきいき健康体操

地域包括ケア推進課☎㉚9167

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　①2月5日㈬、②2月12日㈬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）

ウオーキングリーダー養成講座

と　き	ところ	備　考
6月28日㈯ 9:30～12:00 （9:00～受け付け）	山崎本社 みんなの あいプラザ	①正しいウオーキング方法、実技指導、地域でのウオーキングの運営方法など 対象：市在住で、全講座出席できる人 ※4回以上出席すると、ウオーキングリーダーとして認定 ③2月3日㈪～5月30日㈮の期間中に健康福祉総務課まで電話☎⑳1610、または二次元コードから。 ④30人（先着順） ⑤　③のとおり。
7月12日㈯、26日㈯、8月30日㈯、9月6日㈯、20日㈯、10月18日㈯ 10:00～12:00 （9:30～受け付け）		