

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！はつかいち交流ウォーキング

と き	と ころ	備 考
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) ③14日(金)までに中央市民センター☎②0 1266
21日(金) 9:00	JR大野浦 駅北口	①大野街道・宮島口コース (約6km) ②100円 ③19日(水)12:00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5km) ②50円 ③25日(火)までに平良市民センター☎③1 1251 ④20人
4月4日(金) 9:00	串戸市民 センター	①宮島サービスエリア (約8.5km) ②100円 ③4月2日(水)12:00までに串戸市民セン ター☎②2096
4月4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 ③4月3日(木)までに佐方市民センター ☎②5049
4月4日(金) 10:00 (9:50集合)	吉和第2 集会所	①(新)吉和水仙コース (約5km) ②50円 ③4月2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

● ハートビクス

と き	と ころ	備 考
6日(木) 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

● 「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者
飯田 博正 (いいだ・ひろまさ) さん (平良)
妹尾 克己 (せのお・かつみ) さん (吉和)

● 第31期生健康づくり応援団養成研修の参加者募集

健康づくり応援団は、地域の高齢者サロンなどに出向き、健康づくりのために、運動の実践指導をしてもらう応援者です。現在、市内に約100人の健康づくり応援団がいます。養成研修では、健康運動指導士から主に介護予防の運動の知識や技術(ストレッチ、筋トレ、座ってできる体操など)を学びます。修了後、健康づくり応援団として地域の健康づくりのために活動できる人を募集します。

と き	と ころ	備 考
5月20日～ 9月上旬の 毎週火曜日 10:00～ 12:00 全15回 (予定)	山崎本社 みんなの あいプラザ ほか	②飲み物、タオル、動きやすい服装 ③4月25日(金)までに健康福祉総務課 ☎②1610または市ホー ムページ ④15人 ※詳しくは、申し込み 受け付け後に案内を 送付します

「禁煙標語」
進めよう 互いの気持ち 分煙化
坂本 姫翠 (さかもと・ひすい) さん

● 生活習慣病予防教室「正しい塩分教室」

と き	と ころ	備 考
11日(火) 10:00～ 12:00	山崎本社 みんなの あいプラザ 調理室	①管理栄養士による減塩に関する講話、 みそ汁の試食 ③3月7日(金)までに健康 福祉総務課☎②1610ま たは市ホーム ページ ④30人

● こころの健康づくり講演会

と き	と ころ	備 考
15日(土) 9:35～10:35	大野東市民 センター	①講演会「こころの元気に役立 つお話」(広島大学講師 認定 作業療法士 金子史子さん) ③大野支所(健康なまちづくり 部会) ☎③3309

● 献血

と き	と ころ	備 考
14日(金) 10:00～12:00 13:15～16:30	ゆめタウン 廿日市	⑤健康福祉総務 課☎②1610

骨髄ドナーの助成金交付

問い合わせ 健康福祉総務課☎②1610
骨髄ドナーの経済的負担を軽減するため、助成金を交付します。

交付額 提供するための通院・入院1日につき2万円(1回の提供につき14万円が上限)

申請方法 事前に健康福祉総務課に連絡し、書類に必要事項を記入して提出

● ドナー登録会

献血と併せてドナー登録会を開催しています。詳しくは、市ホームページまたは日本骨髄バンクホームページを確認してください
※献血の実施日にドナー登録会を行わない場合があります

市民公開講座

「心臓を知ろう！～健康寿命をのばすために～」

問い合わせ JA広島総合病院 地域医療連携室☎③3111(代表)

JA広島総合病院の循環器内科医師、看護師、理学療法士、管理栄養士による講座とミニ体力測定を行います。

と き 4月6日(日)13:00～15:00(12:00開場)
と ころ 山崎本社 みんなのあいプラザ多目的ホール
定 員 150人(先着100人にお米プレゼント)
※問い合わせは平日のみ受け付け

いきいき健康体操

問い合わせ 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、誰でもできる簡単な健康体操を実施しています。

と き ①3月5日(水)、②26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)

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…



【救急相談センター広島広域都市圏・備後圏】

#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	内 科 (対象:15歳以上)	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
	外 科	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

廿日市休日夜間急患センター診療時間の変更

問健康福祉総務課☎②1610

4月5日(土)から、内科の土曜日の診療時間が変わります。
内科の日曜日、祝・休日の診療時間、外科の診療曜日・時間は変わりません。

変更前	月～土曜日 19:00～22:00
変更後	月～金曜日 19:00～22:00 土曜日 18:00～21:00

市内休日診療

と き	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
3月2日(日)	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	③1771
	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	④3828
3月9日(日)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	③15151
	佐藤皮膚科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	④3400
3月16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	⑤3021
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36	③15000
3月20日(祝)	みやじまアイクリニック	眼科	阿品3-5-8	③3825
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	④3110
3月23日(日)	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	⑤2327
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	③1703
3月30日(日)	かめよし皮膚科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6	③1239
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	③6014

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。