

Health and Medical information

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
10日(土) 9:00	大野2区 集会所	①2区周回コース(約4km) ②50円 ⑤大野支所 ☎③3309
16日(金) 9:00	串戸 市民センター	①阿品台西小学校前・ ナタリーマリナタウン(約8km) ②100円 ③14日(水)12:00までに 串戸市民センター ☎②2096 ⑤ ③のとおり。
19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) ③16日(金)までに 中央市民センター ☎②1266 ⑤ ③のとおり。
23日(金) 10:00 (9:50集合)	吉和 ふれあい 交流センター	①新田園コース(約5km) ②50円 ③21日(水)までに 吉和支所 ☎⑦2113 ⑤ ③のとおり。
6月6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月5日(木)までに 佐方市民センター ☎②5049 ⑤ ③のとおり。

※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
1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宮島支所 ☎④2001

●体力測定・体成分測定会

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、バランスなどが分かる体成分測定が無料
でできます。

と き	と ころ	備 考
6月1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室内用運動靴、タオル、 動きやすい服装 ③大野支所(運動と健康づくり部会) ☎③3309 ④20人(先着順)

●「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

ふじもと たいぞう 藤本 泰造さん(地御前) みつづ けいさく 三ツ木 圭吉さん(大野10区)
みやま たけし 三山 猛さん(大野9区)

「禁煙標語」

禁煙で みんなが元気 健康だ

よしだ けい
吉田 慧さん

●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(U-39・特定・後期高齢者健診、胃・肺・大腸・乳・子宮
頸がんの検診、C・B型肝炎ウイルス検査)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。
詳しくは、すでに配布している「健診のご案内」またはホーム
ページを確認してください。

予約方法 はつかいちけんしんナビのホームページから、
または、
健診コールセンターまで
電話 ☎③2026で。

はつかいち
けんしんナビ▶



●特定健診受診券、乳・子宮頸がん検診の 無料クーポン券を送付します

国民健康保険に加入している40歳~74歳の人は、無料で特定
健診が受診できます。対象者には、5月末に「特定健診受診券」
(ピンク色)を送付します。また、次の人には乳・子宮頸がん検診
の無料クーポン券を送付します。

【乳がん】昭和59年4月2日~昭和60年4月1日生まれ的女性
【子宮頸がん】平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ的女性

いきいき健康体操

高齢介護課 ☎⑨9167

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	①5月7日(水) ②5月28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歳以上の入
定 員	80人(当日先着順)



健康や医療などの情報コーナー

あなたの健康見守り隊



休日診療、休日・夜間救急診療の
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…



#7119

【救急相談センター広島
広域都市圏・備後圏域
(小児の場合、まずは☎8000へ連絡を)
若者などが、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

#8000

【小児救急医療電話相談】
小児科勤務経験がある看護士が受診の
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

緊急時は
ためらわず
119番へ



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)
※事前に症状を電話で連絡してください

内科 (対象 15歳以上)	月~金曜日 19:00~22:00 土曜日 18:00~21:00 日曜日、祝・休日 9:00~21:00 ※12:30~13:30休診
外科	月~金曜日 19:30~22:00 ※祝・休日休診

●市内休日診療

と き	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
5月3日(祝)	令和アイクリニック	眼科	串戸 2-20-1	☎1750
5月4日(祝)	宮河小児科医院	小児科	本町 5-12	☎1703
5月5日(祝)	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	☎1150
5月6日(水)	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸 4-14-14	☎3110
5月11日(日)	大野浦病院	内科	丸石 2-3-35	☎2426
	小田耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科	宮内 2-1-18	☎7733
5月18日(日)	みやじまアイクリニック	眼科	阿品 3-5-8	☎3825
	青葉レディースクリニック	婦人科・内科	福面 2-1-11	☎2327
5月25日(日)	友和病院	精神科	峠下ヶ原 500	☎0688
	石田眼科医院	眼科	住吉 1-4-15	☎0850
6月1日(日)	佐伯中央病院(内科)	内科	津田 4180	☎1100
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品 3-1-6	☎0135

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

医療機関名	広島市立舟入市民病院 ☎082(232)6195		広島市立広島市民病院 ☎082(221)2291 ※成人(高校生相当年齢以上)を診察	五日市記念病院 ☎082(924)2211	広島口腔保健センター ☎082(262)2672
診療科目	 耳鼻咽喉科	 小児科	 内科など (歯科・歯科□整外科を除く)	 脳神経外科	 歯 科
診療日時	土曜日 (祝・休日を除く) 19:00～22:30	毎日24時間	毎日24時間	毎日24時間	日曜日、祝・休日 9:00～15:00

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。