

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
14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) ③⑤11日(金)までに 中央市民センター☎②01266
18日(金) 9:00	串戸市民センター	①廿日市マリンコース (廿日市大橋西下経由) (約8km) ②100円 ③⑤16日(水)12:00までに 串戸市民センター☎③2096
23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 ③⑤22日(水)までに 平良市民センター☎③1251 ④20人
25日(金) 9:30 (9:20集合)	吉和ふれあい交流センター	①清流コース (約4.5km) ②50円 ③⑤23日(水)までに 吉和支所☎⑦2113
8月1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 ③⑤31日(水)までに 佐方市民センター☎③5049

※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

●こどもの料理教室

ヘルスメイト(食を通した健康づくりを推進するボランティア)が、こどもの料理教室を開催します。

と き	ところ	備 考
28日(月) 8:45~9:30 (ベジチェック体験) 9:30~12:30 (調理実習など)	山崎本社 みんなのあいプラザ調理室	①市内小学校4~6年生を対象とした料理教室 ②500円、エプロン、三角巾、上履き、手拭きタオル ③18日(金)までに 健康福祉総務課☎②01610 ④20人(先着順) ⑤ ③のとおり。

●夏休みこどもクッキング

と き	ところ	備 考
30日(水) 10:00~13:00	フジタスクエア まるくる大野調理室	①小学5、6年生を対象とした調理実習 ②300円、エプロン、三角巾、ふきん ③⑤フジタ スクエア まるくる大野 ☎②04545 ④12人(先着順)

「禁煙標語」

1本で 近づく病気 縮む寿命

もりざね かなた
森貴 奏多さん

●ハートビクス

と き	ところ	備 考
3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 ⑤ ③のとおり。

●献血

と き	ところ	備 考
10日(木) 9:30~11:00 12:15~16:00	廿日市 市役所	⑤健康福祉総務課 ☎②01610

●8020(ハチマルニイマル)運動達成者を募集します

対 象 市在住で、歯科医師が推薦した時点で80歳に達し、自分の歯が20本以上ある人(過去に表彰を受けた人を除く)

募集期限 8月31日(日)

※該当する人は、かかりつけの歯科医師へ相談し、歯科医師の推薦を受けてください

※達成者には、推薦を受けた歯科医院から表彰状を渡します

●熱中症に注意してください

暑さを避けこまめに水分補給をしましょう！

熱中症情報は、環境省のホームページで確認できます▶



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	①7月9日(水)②23日(水) 各10時~11時30分
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	各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)
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

#8000

【小児救急医療電話相談】
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



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)
☎③3199 (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・休日除く

●市内休日診療

と き	医療機関名	診療科目	所在地	電 話
7月6日(日)	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	阿品3-2-18	⑩7788
	小池皮フ科医院	皮膚科	宮内1057-1	⑨2030
7月13日(日)	かわごえクリニック	整形外科	宮内3-1-27	⑦3859
	わき小児科	小児科	下平良1-3-36-301	④0207
7月20日(日)	敬愛病院 (内科)	内科	大野72	⑥3333
	小山整形外科医院	整形外科	大東1-5	③25100
7月21日(祝)	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	③5151
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36 3階	③5000
7月27日(日)	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	④0688
	双樹クリニック	内科	新宮2-1-15	④3555
8月3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
	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6 4階	⑥0135

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)。

●7月の市外休日・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・歯科口腔外科を除く)	 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。