

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
8日(月)9時30分 (9時15分受け付け)	中央市民センター	①廿日市地区周辺 (約6km) ③⑤5日(金)までに 中央市民センター☎②1266
19日(金)9時	串戸市民センター	①陽光台・宮園コース (宮内小学校前) (約6km) ②100円 ③⑤17日(水)12時までに 串戸市民センター☎③2096
26日(金)10時	吉和ふれあい交流センター	①田園コース (約5km) ②50円 ③⑤24日(水)までに 吉和支所☎⑦2113
27日(土)9時	平良市民センター	①平良市民センター周辺(約5km) ②50円 ③⑤26日(金)までに 平良市民センター☎⑩1251 ④20人
29日(月)9時	大野3区集会所	①学校・歴史コース (約5km) ②50円 ⑤大野支所☎⑩3309
10月3日(金) 9時30分 (9時15分受け付け)	佐方市民センター	①佐方地区周辺 (約6km) ②50円 ③⑤10月2日(木)までに 佐方市民センター☎②5049

※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
4日(木) 13時45分～ 15時30分	e t t o 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 ③⑤宮島支所☎④2001

●ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
18日(木) 14時～ 15時30分	e t t o 宮島 交流館	①残暑熱中症と高血圧予防のコツ ②飲み物、タオル、筆記用具 ③⑤宮島支所☎④2001

●健診結果説明会

とき	ところ	備考
10日(水) 13時10分～ 14時40分	フジタ スクエア まるくる 大野	①医師の健診結果説明・相談、栄養士の個別食事アドバイス、ヘルスチェック(血圧・体脂肪測定)、血管年齢測定、野菜摂取チェックなど ②健診結果票、お薬手帳(持っている人) ③⑤大野支所☎⑩3309 ※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

大谷 れい子さん(佐方)

「禁煙標語」

禁煙で いつものけしきを 未来にも
清瀧 鈴乃さん

●今日からはじめる運動入門

とき	ところ	備考
16日(火) 10時～ 11時30分	フジタ スクエア まるくる 大野	①運動と栄養のミニ講座、ストレッチ、筋力向上のための運動 ②飲み物、タオル、室内用運動靴 ③⑤フジタ スクエア まるくる大野 ☎⑤3015

●集団健診・国保人間ドック受け付け中

集団健診と国保人間ドック(一部医療機関)の申し込みを受け付けています。

令和7年度から年度中(4月～翌年3月)に21～39歳になる廿日市市国民健康保険加入者も健診(U-39健診)を受けることができるようになりました。

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☎⑩2026

はつかいち
けんしんナビ▶



●リエイブルメント教室 図 高齢介護課☎⑩9167

リエイブルメントとは、文字どおり「再びできるようになる」ことです。健康運動指導士やリハビリ専門職などと一緒に決めた目標に向けて取り組む教室を開催します。

とき 10月7日～12月23日 **定員** 20人(初参加の優先。申し込み多数の場合、抽選。)

ところ 学研廿日市市多世代サポートセンター3階 多目的ホール **参加費** 1回150円 **持ち物** タオル、飲み物、運動できる服装、室内用運動靴

対象 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人(介護保険で要介護1～5の認定を受けている人を除く) **申込方法** 山崎本社 みんなのあいプラザ3階高齢介護課まで直接または電話で。 **申込期限** 9月12日(金)

●救急車は適正に利用しましょう

図 消防本部警防課☎⑩9233

救急車は、命に関わる重大な病気やけがの人のためにある、限りある医療資源です。出動件数は年々増加しており、緊急性の低い出動も少なくありません。本当に必要としている人のもとへの到着が遅れることになります。

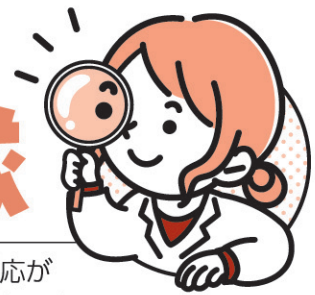
救急車を呼ぶべき症状の目安

- 意識がない、はっきりしない
- 息苦しい、息ができていない
- けいれんが止まらない
- 高熱でぐったりしている
- 締め付けられるような胸の痛みが続く
- 突然の激しい頭痛、手足のしびれ、ろれつが回らない
- 大量に出血し、止血できない

これらの症状以外でも、命の危険を感じた場合は、迷わず119番通報してください。

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…



【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)

7 1 1 9

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

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】

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

8 0 0 0

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)
☎⑩3199 (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 土曜日 日曜日、祝・休日	19時～22時 18時～21時 9時～21時 ※12時30分～13時30分休診
	月～金曜日	19時30分～22時 ※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
9月7日(日)	みやじまアイクリニック	眼科	阿品3-5-8	⑩3825
	青葉レディスクリニック	婦人科・内科	福面2-1-11	⑤2327
9月14日(日)	かめよし皮ふ科・アレルギー科	皮膚科	阿品3-1-6	③1239
	松田整形外科	整形外科	串戸2-17-4	④1800
9月15日(祝)	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	③1771
	佐藤皮ふ科クリニック	皮膚科	串戸2-17-4	④3400
9月21日(日)	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	⑩6014
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	④0207
9月23日(祝)	阿品土谷病院 (内科)	内科	阿品4-51-1	③5050
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	②1234
9月28日(日)	永井医院	内科	大野中央3-2-31	⑤0014
	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

受付時間 9時～17時30分 休憩時間 13時～14時(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)。

●9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時～22時30分	毎日24時間	毎日24時間	毎日24時間	日曜日、祝・休日 9時～15時

診療時間・科目は必ず事前に問い合わせてください。