

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
11日(土) 9時	大野7区 集会所	①大野今昔コース（約5km） ②50円 ⑤大野支所 ☎③309
17日(金) 9時	串戸市民 センター	①宮内・六本松地御前コース （旧街道）（約6km） ②100円 ③15日(水)12時までに 串戸市民センター ☎②2096
18日(土) 9時	大野1区 集会所	①廿日市西経由阿品公園周回 コース（約5km） ②50円 ⑤大野支所 ☎③309
20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） ③⑤17日(金)までに中央市民セ ンター ☎②1266
22日(水) 9時30分	平良市民 センター	①平良市民センター周辺（約 5km） ②50円 ③⑤21日(水)までに平良市民セ ンター ☎③1251 ④20人
24日(金) 10時	吉和第二 集会所	①絶景コース（約4km） ②50円 ③⑤23日(木)までに吉 和支所 ☎②2113

※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

●健康ウォーキング講習会in大野

とき	ところ	備考
31日(金) 9時30分～ 受け付け	フジタ スクエア まるくる 大野	①講習会後、2.4kmコースのウォー キング。運動後の栄養補給に効果的 な間食の提供。 ②飲み物、帽子、タオル、ウォーキ ングカードなど ③大野支所 ☎③309 ④15人（先着順）

●「食事・運動・交流」の体験会

とき	ところ	備考
11月15日(土) 10時～14時 （9時30分 ～9時50分 受け付け）	山崎本社 みんなの あいプラザ 1階多目的 ホール	①市在住の小学4年生以上を対象 とした、健康運動指導士による ミニ講座、ウォーキングのほか、 食生活改善推進員が作るお 弁当あり。 ②500円、動きやすい服装と靴、 飲み物、帽子、タオル ③⑤10月6日(月)～31日(金)に地域共 生社会推進室 ☎③9185 ④10人（先着順）

●歯科に関する講演会

とき	ところ	備考
30日(木) 14時～ 15時30分	山崎本社 みんなの あいプラザ 講座室	①高齢者の歯周病とセルフケアの ポイント ③⑤健康福祉総務課 ☎②1610 ④20人（先着順）

●ハートビクス

とき	ところ	備考
2日(木) 14時～ 15時30分	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 ③⑤宮島支所 ☎④2001
20日(月) 13時～ 15時30分 （13時～ 受け付け）	グローバル リゾート 総合スポーツ センター サンチェリー サブアリーナ	①市在住の40～74歳の人を対 象とした運動教室と栄養・運 動の個別アドバイス ②飲み物、タオル、動きやす い服装と室内用運動靴、体操 用マット（持っている人） ③⑤健康福祉総務課 ☎②1610 ④40人（先着順）

●ハツラツ元気塾

とき	ところ	備考
16日(木) 14時～ 15時30分	e t t o 宮島 交流館	①今からでも間に合う～筋肉が若 返る！運動と食事でのフレイル予防～ ②飲み物、タオル、筆記用具 ③⑤宮島支所 ☎④2001

●今日からはじめる運動入門

とき	ところ	備考
14日(水) 10時～11時	フジタ スクエア まるくる 大野	①トレーナーによる筋力トレー ニングやストレッチの指導 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

●健康づくり交流会

とき	ところ	備考
27日(月) 9時30分～ 12時	山崎本社 みんなの あいプラザ	①市在住の概ね70歳以上の人を 対象とした、ベジチェック・血管 年齢測定、フレイル予防に関す る講義と運動、弁当試食 ②500円、飲み物、タオル、動き やすい服装と靴 ③⑤健康福祉総務課 ☎②1610 ④20人（先着順）

●献血

とき	ところ	備考
17日(金) 9時30分～11時 12時15分～16時	廿日市 市役所	⑤健康福祉総務課 ☎②1610

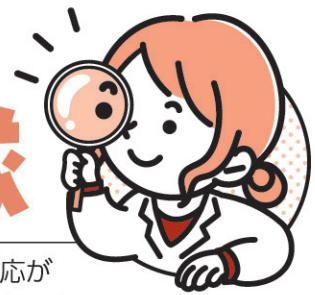
●「健康はつかいち21 ウォーキングカード」達成者

山本 恵美子さん(佐方)

禁煙標語
たばこでね 人の健康 減っていく
井上 亜子さん

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

24時間 365日対応

つながらない場合は ▶▶▶ 082 (246) 2000

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

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】 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）
☎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

診療科目	対象	月～金曜日	土曜日	日曜日、祝・休日
内科	15歳以上	19時～22時	18時～21時	9時～21時 ※12時30分～13時30分休診
外科		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
10月5日(日)	わたなべ眼科	眼科	宮内4-11-16	☎1233
	河村小児科	小児科	上平良358-1	☎4153
10月12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	☎3021
	みずの耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	串戸4-14-14	☎3110
10月13日(祝)	いやさか腎クリニック	内科	阿品台4-1-24	☎5500
	串戸心療クリニック	心療内科・神経科・精神科	串戸4-2-16	☎6014
10月19日(日)	大野浦病院	内科	丸石2-3-35	☎2426
	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・精神科	下平良1-3-36-201	☎0035
10月26日(日)	平田内科小児科医院	内科・小児科	阿品台4-1-26	☎1155
	みたに泌尿器科クリニック	泌尿器科	下平良1-3-36	☎5000
11月2日(日)	佐伯中央病院（内科）	内科	津田4180	☎1100
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	☎0207
11月3日(祝)	田口脳心臓血管クリニック	脳神経外科	阿品3-2-18	☎7788
	令和アイクリニック	眼科	串戸2-20-1	☎1750

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）。

●10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。