

Health and Medical information

●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(高校生相同年齢以上)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 | 眼科 | 内科など (歯科・歯科口腔外科を除く) | 脳神経外科 内科 歯科 | |
| 診療日時 | 土曜日 (祝・年末年始を除く) 19時~22時30分 | 毎日 24時間 (※) | 12月31日(水) 9時~ 4日(日) 8時30分 | 1月1日(祝)~ 1月3日(土) 9時~19時 | 毎日24時間(※) | 1月1日(祝)~3日(土) 9時~18時 ※17時まで 受け付け | 日曜日、祝・休日、 1月1日(祝) ~3日(土) 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。(※) 年末年始を含む

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 |
|---------------------------------|---------------------|--|
| 9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 ③⑤8日(木)までに佐方市民センター☎③5049 |
| 16日(金) 9時 | 広電西広島駅「KOI PLACE」広場 | ①広島市内西国街道めぐり(本通り・猿猴橋経由)(約7km) ②100円 ③⑤14日(水)午前中までに串戸市民センター☎③2096 |
| 19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) ③⑤16日(金)までに中央市民センター☎③1266 |
| 28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 ③⑤27日(火)までに平良市民センター☎③1251 ④20人 |

*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

●ハツラツ元気塾

| とき | ところ | 備考 |
|--------------------------|---------------|---|
| 29日(木) 14時~ 15時30分 | e t t o 宮島交流館 | ①簡単な運動で新しい年のスタート ②飲み物、タオル、筆記用具 ③⑤宮島支所☎④2001 |

●ハートビクス

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------------|---------------|---|
| 15日(木) 13時45分~ 15時30分 | e t t o 宮島交流館 | ①ハートビクスと栄養士の話 ②飲み物、タオル ③⑤宮島支所☎④2001 |

●献血

| とき | ところ | 備考 |
|--------------------------------|--------|-----------------|
| 16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☎②01610 |

●今日からはじめる運動入門

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|---------------|---|
| 20日(火) 10時~ 11時 | フジタスクエアまるくる大野 | ①ストレッチ、筋力トレーニング 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 |

●脳の健康チェック・相談会

| とき | ところ | 備考 |
|-----------------------|-------------|--|
| 16日(金) 10時~ 12時 | フジグランナタリー1階 | ①脳の健康チェック、血管年齢測定、握力測定、健康相談、もの忘れ相談 ②スマートフォン(ない人は簡単的なチェックとなります) ⑤地域包括支援センターはつかいち西部☎⑩9066 |

●健診結果説明会

| とき | ところ | 備考 |
|---|---------------|---|
| 21日(水) 9時20分~11時20分 ※時間は予約時に指定します | 山崎本社みんなのあいプラザ | ①健診結果個別相談、食事アドバイス、血管年齢測定 ②(持っている人は)健診結果票 ③健診コールセンター☎③2026 |

●高齢者帯状疱疹予防接種を希望する人は

問 健康福祉総務課☎②1610

対象者には、昨年3月末~4月上旬ごろに封書でお知らせをお郵送しています。3月31日(火)までに接種を終えてください。

対象 令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人、100歳以上の人

※組換えワクチンの場合は、1月末までに接種を受けましょう(3月31日までに2カ月以上の間隔をおいて2回接種が必要であるため) 市ホームページ▲

●Vitality廿日市ウォーク

問 健康福祉総務課☎②1610

住友生命保険相互会社のスマートフォンアプリ「Vitality」を活用し、ウォーキングを実践しましょう。歩数に応じたポイントが付与され、目標を達成すると特典が獲得できます。

実施期間 2月2日(月)~3月29日(日)

対象 20~59歳の市在住で昨年参加していない人(先着200人)

利用申込期間 1月26日(月)10時~2月1日(日)17時



禁煙標語

喫煙はあなたの未来を曇らせる
沖村 大地さん

健康や医療などの情報コーナー

あなたの健康見守り隊



QRコード 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ご確認ください

QRコード 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)を利用して下さい

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

緊急時はためらわず119番へ

8 0 0 0
毎日19:00~翌朝8:00対応
※土日・年末年始は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



| | |
|-----------------------|--|
| 内科 (対象 (15歳以上)) | 月~金曜日…19時~22時／土曜日…18時~21時 日曜日、祝・休日…9時~21時 1月1日(祝)~3日(土)…9時~21時 ※いずれも12時30分~13時30分休診 |
| 外科 | 月~金曜日…19時30分~22時 ※祝・休日、1月1日(祝)~3日(土)を除く |

●市内休日診療

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ることがあります)
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)。

| とき | 医療機関名 | 診療科目 | 所在地 | 電話 |
|---------|-----------------|--------------|---------------|--------|
| 1日(祝) | アイビー眼科 | 眼科 | 宮内4311-5 | ③73030 |
| | 小山整形外科医院 | 整形外科 | 大東1-5 | ③5100 |
| 2日(金) | いやさか腎クリニック | 内科 | 阿品台4-1-24 | ③95500 |
| | 河村小児科 | 小児科 | 上平良358-1 | ③74153 |
| 3日(土) | 永井医院 | 内科 | 大野中央3-2-31 | ⑤0014 |
| | 石田眼科医院 | 眼科 | 住吉1-4-15 | ③10850 |
| 4日(日) | 阿品土谷病院(内科) | 内科 | 阿品4-51-1 | ③65050 |
| | 双樹クリニック | 内科 | 新宮2-1-15 | ③43555 |
| 11日(日) | わたなべ眼科 | 眼科 | 宮内4-11-16 | ③81233 |
| | たなべ小児科 | 小児科 | 平良山手11-11 | ②01234 |
| 12日(祝) | くろさきクリニック | 内科・外科・血管外科 | 大野中央5-1-43 3階 | ③06805 |
| | 井村眼科医院 | 眼科 | 天神5-12 | ③7500 |
| 18日(日) | ひろしまこどもクリニック | 小児科 | 宮内4478-1 | ③71230 |
| | 令和アイクリニック | 眼科 | 串戸2-20-1 | ③41750 |
| 25日(日) | 佐伯中央病院(内科) | 内科 | 津田4180 | ②1100 |
| | みずの耳鼻咽喉科 | 耳鼻咽喉科 | 串戸4-14-14 2階 | ③43110 |
| 2月1日(日) | 今田眼科医院 | 眼科 | 阿品台4-1-14 | ③81771 |
| | 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 | ③3828 |

●年始の市内歯科診療 診察時間 9時~15時

| とき | 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|---------|--------------------|--------------|-------|
| 1月2日(金) | かわの歯科・こども矯正歯科クリニック | 佐方4-7-14-101 | ③7102 |
| 1月3日(土) | 三島歯科医院 | 廿日市2-2-14 | ③1888 |