

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
6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 ③⑤5日(木)までに佐方市民センター ☎②5049
16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) ③⑤13日(金)までに中央市民センター ☎②1266
20日(金) 9時	串戸市民 センター	①住吉土手・JR廿日市駅前コース (約6km) ②100円 ③⑤18日(水)12時までに串戸市民センター ☎②2096
25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4～6km) ②50円 ③⑤24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

●健診結果説明会

とき	ところ	備考
19日(木) 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 ③⑤健診コールセンター ☎③2026

●今日からはじめる運動入門

とき	ところ	備考
17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

●「認知症カフェ」に行ってみませんか

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職が気楽に
つどい、日頃の悩みを相談したり、交流できる場です。
認知症の有無にかかわらず、どなたでも参加できます。
ぜひ気軽に利用してください。

とき	ところ	認知症カフェ	問い合わせ
2月18日(水) 14時～16時	キララ薬局地御前店	キララカフェ	節分イベント、薬剤師による お通じとお薬の話をします。 キララ薬局地御前店 ☎②3100
2月18日(水) 14時～ 15時30分	ナタリーもみじビル 2階	ここからカフェ	バランスのよい食事に関するお 話、お薬相談、体操をします。 タウン薬局 ナタリー店 ☎③6333
2月19日(木) 14時～16時	友和の里 コミュニティハウス	リフレッシュ カフェ	レクリエーション、脳トレ、体 操、地域の施設紹介をします。 リフレッシュクラブ 事務局 ☎080 (6337) 9680
2月24日(火) 13時～16時	大野支所3階	にっこりカフェ	季節の花を見ながら、高齢者の さまざまな相談を受け付けます。 廿日市市社会福祉協議会 大野事務所 ☎⑤3294
2月26日(木) 14時～16時	ナガスタ	さとやまカフェ	春の雑貨を作ります。 さとやま保健室 (合同会社とらぼ) ☎080 (7998) 9455
3月1日(日) 14時～16時	デイサービスセンター ひまわり	n-cafe ひまわり	えびずさんによるマジック ショーを行います。 デイサービスセンター ひまわり ☎③2112
3月14日(土) 14時～16時	(株)ドラッグしみず しみず薬局	廿日市認知症 カフェ	指先を使った作品 (ステンドグ ラス風のしおり) 作りをします。 (株)ドラッグしみず しみず薬局 ☎②4141

●「節目歯科健診」の受け忘れはありませんか

20歳から70歳までの10歳刻みの節目の年齢を迎える人
を対象に節目歯科健診を行っています。歯周病は多くの
人が無症状で進行します。早期発見・早期治療のため
にぜひ利用してください。対象者には令和7年5月末頃に受
診券を送付しているので、詳しくは通知を確認してくだ
さい。

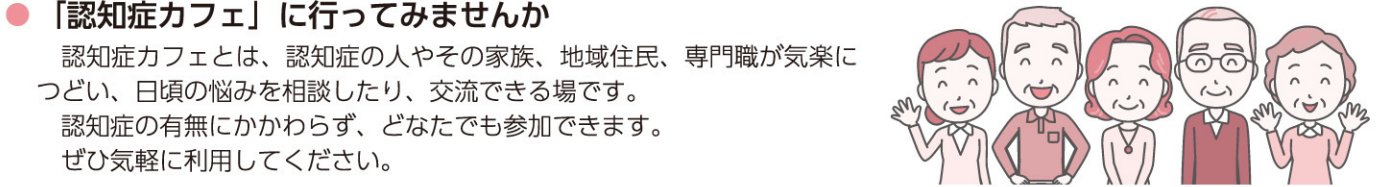
20歳相当	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
30歳相当	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日生まれの人
40歳相当	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人
50歳相当	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれの人
60歳相当	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれの人
70歳相当	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの人

内 容 問診、口腔内検査
※健診の結果、歯石除去や治療が必要な場合は別途費用負担
が発生します。また、定期受診や治療中の人は受診券が使用
できない場合がありますので、事前に医療機関に相談して
ください

自己負担 500円
※市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、事前に受診券と
本人確認書類を持って健康福祉総務課・各支所の窓口で申
請すると自己負担額が無料になります

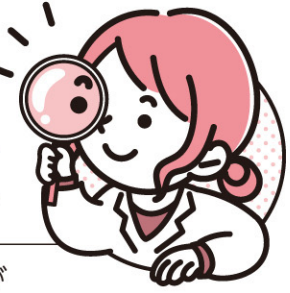
3月31日(火)が締め切りです。
希望する人は
早めに受診してください。

禁煙標語
すわないで 未来で後悔 しないため
の ゼス しゅん
野添 隼さん



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・夜間の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時～22時
土曜日 …… 18時～21時
日曜日、祝・休日 …… 9時～21時
※12時30分～13時30分休診

外科

月～金曜日 …… 19時30分～22時
※祝・休日を除く

●2月の市内休日診療

とき	医療機関名	診療科目	所在地	電話
1日(日)	今田眼科医院 ひらた耳鼻咽喉科・アレルギー科	眼科 耳鼻咽喉科・アレルギー科	阿品台4-1-14 天神12-7 2階	☎1771 ☎3828
8日(日)	アイビー眼科 ふじかわ心療内科クリニック	眼科 心療内科・神経科・精神科	宮内4311-5 下平良1-3-36-201	☎3030 ☎0035
11日(水)	大野キッズ・ファミリークリニック 小田耳鼻咽喉科医院	小児科 耳鼻咽喉科	大野中央5-1-43 2階 宮内2-1-18	☎3021 ☎97733
15日(日)	はつかいちこども心身発達クリニック 小池皮フ科医院	児童精神科 皮膚科	平良山手11-47 2階 宮内1057-1	☎5807 ☎2030
22日(日)	青葉レディースクリニック 佐藤皮ふ科クリニック	婦人科・内科 皮膚科	福面2-1-11 串戸2-17-4	☎2327 ☎3400
23日(水)	みやじまアイクリニック 松田整形外科	眼科 整形外科	阿品3-5-8 串戸2-17-4	☎3825 ☎1800
3月1日(日)	阿品土谷病院 (内科) かとうレディースクリニック	内科 婦人科	阿品4-51-1 阿品3-1-6	☎5050 ☎0135

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)。

●2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
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。