

## 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                                                                         |
|------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10日(土)<br>9時           | 大野7区<br>集会所  | ①大野今昔コース（約5km）<br>②50円<br>⑤大野支所 ☎⑩3309                                     |
| 16日(金)<br>9時           | 串戸市民<br>センター | ①宮内・六本松地御前コース<br>（旧街道）（約6km）<br>②100円<br>③⑤14日(水)12時までに<br>串戸市民センター ☎⑩2096 |
| 17日(土)<br>9時           | 柿の浦<br>集会所   | ①廿日市西高校経由阿品公園周回<br>コース（約5km）<br>②50円<br>⑤大野支所 ☎⑩3309                       |
| 19日(月)<br>9時30分<br>（※） | 中央市民<br>センター | ①廿日市地区周辺（約6km）<br>③⑤16日(金)までに<br>中央市民センター ☎⑩1266                           |
| 23日(金)<br>10時          | 吉和第2<br>集会所  | ①吉和ウォーキングマップ<br>絶景コース（約5km）<br>②50円<br>③⑤前日までに吉和支所<br>☎⑦2113               |
| 28日(水)<br>9時30分        | 平良市民<br>センター | ①平良市民センター周辺（約5km）<br>②50円<br>③⑤前日までに平良市民センター<br>☎⑩1251<br>④20人             |

（※）15分前受け付け開始

◆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

### ●健康おおの21ウォーキング講習会

| とき                    | ところ                   | 備考                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30日(金)<br>10時～<br>12時 | フジタ<br>スクエア<br>まるくる大野 | ①健康運動指導士による講座と室内<br>ウォーキング<br>②室内用運動靴、飲み物（運動でき<br>る服装で来てください）<br>③⑤大野支所 ☎⑩3309まで電話で。<br>④20人（申し込み先着順）<br>詳しくは市ホーム<br>ページから ▶ |

### ●「健康はつかいち21ウォーキングカード」達成者

みじもと 藤本 たいぞう 泰造さん（地御前）

#### 禁煙標語

タバコごみ レジ袋より 環境汚染

にしだ 西田 ちさな 菜々花さん

### ●献血

| とき                                | ところ        | 備考            |
|-----------------------------------|------------|---------------|
| 15日(木)<br>9時30分～11時<br>12時15分～16時 | 廿日市<br>市役所 | ⑤健康推進課 ☎⑩1610 |

### ●今日からはじめる運動入門

| とき                       | ところ                       | 備考                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20日(火)<br>10時～<br>11時30分 | フジタ<br>スクエア<br>まるくる<br>大野 | ①トレーナーによる筋力トレー<br>ニングやストレッチの指導、栄養<br>士による講座<br>②飲み物、タオル、室内用運動靴<br>③⑤フジタ スクエア まるくる大<br>野 ☎⑤3015まで電話で。 |

### ●歯科に関する講演会

| とき                | ところ                   | 備考                                                                               |
|-------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 22日(木)<br>14時～16時 | 山崎本社<br>みんなの<br>あいプラザ | ①生涯にわたるお口の健康づくり<br>③⑤健康推進課 ☎⑩1610まで<br>電話で。<br>④20人（申し込み先着順）<br>※参加者には歯科グッズプレゼント |

### ●集団健診・国保人間ドックの申し込み受け付け中

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。

予約方法 はつかいち健診ナビの健診予約から、または、健診コールセンターまで電話で。

※詳しくは、市ホームページ  
または健診のご案内を確認  
してください

はつかいち  
けんしんナビ▶



### ●いきいき健康体操

図 廿日市市老人クラブ連合会事務局 ☎⑩5777  
（火・木曜日10時～16時）

簡単な健康体操を実施します。

とき ①10月7日(水)②21日(水)各13時30分～15時

ところ 学研廿日市市多世代  
サポートセンター  
3階学研ホール

対象 市在住で65歳以上の人

定員 各100人

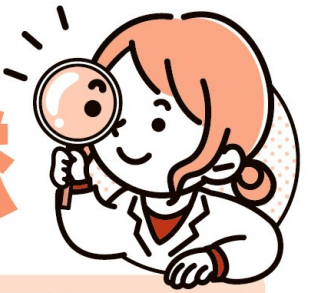
持ち物 室内用運動靴、飲み物



#### 老人クラブの会員募集

カラーリング大会やグラウンドゴルフ大会、芸能大会、体力測定会などの活動をしています。また、加入者は「はつポ」を100ポイント獲得できます。詳しくは、問い合わせてください。

# あなたの健康見守り隊



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）

24時間 365日対応

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

#7119

つながらない場合は ▶▶▶ 082(246) 2000

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】

毎日19:00～翌朝8:00対応  
※土日祝は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

#8000

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） ☎③6 3199  
※診察終了時間の30分前までに症状を電話で  
連絡してください

内科  
（対象  
15歳以上）

月～金曜日 …… 19時～21時30分  
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

月曜日 …… 休診  
火～金曜日 …… 19時～21時30分  
※祝・休日除く

### ●10月の市内休日診療

| とき     | 医療機関名            | 診療科目  | 所在地           | 電話     |
|--------|------------------|-------|---------------|--------|
| 4日(日)  | 石田眼科医院           | 眼科    | 住吉1-4-15      | ③0850  |
|        | みたに泌尿器科クリニック     | 泌尿器科  | 下平良1-3-36     | ③15000 |
| 11日(日) | あまのクリニック         | 小児科   | 串戸5-1-37      | ③15151 |
|        | 小田耳鼻咽喉科医院        | 耳鼻咽喉科 | 宮内2-1-18      | ③97733 |
| 12日(祝) | いやさか腎クリニック       | 内科    | 阿品台4-1-24     | ③95500 |
|        | 松田整形外科           | 整形外科  | 串戸2-17-4      | ③41800 |
| 18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 | ⑤53021 |
|        | 佐藤皮ふ科クリニック       | 皮膚科   | 串戸2-17-4      | ③43400 |
| 25日(日) | 阿品土谷病院（内科）       | 内科    | 阿品4-51-1      | ③65050 |
|        | 河村小児科            | 小児科   | 上平良358-1      | ③74153 |

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）。

### ●救急歯科診療

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 医療機関名 | 広島口腔保健センター ☎082(262) 2672 |
| 診療科目  | 歯 科                       |
| 診療日時  | 日曜日、祝・休日 9時～15時           |

診療時間は必ず事前に問い合わせてください。

### ●休日・夜間の救急診療情報

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| 最新情報は<br>市ホームページを<br>確認してください▶ |  |
|--------------------------------|--|

### ●医療情報ネット(ナビイ)

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| 全国の病院や歯科、<br>薬局の情報を検索<br>できます▶ |  |
|--------------------------------|--|



日曜日、祝・休日などは、開いている医療機関が少なく、混雑します。持病の通院や薬の処方が必要な人は、平日に受診するなど早めの受診をお願いします。