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！はつかいち交流ウオーキング

とき	ところ	備考
6日㈮ 9時30分（※）	佐方市民センター	①佐方地区周辺（約6km） ②50円 ③⑤前日までに佐方市民センター☎㉜5049
16日㈪ 9時30分（※）	中央市民センター	①廿日市地区周辺（約6km） ③⑤13日㈭までに中央市民センター☎⑳1266　④50人
20日㈭ 9時50分	吉和ふれあい交流センター	①吉和ウオーキングマップ田園コース（約5km） ②200円（保険・軽食） ③⑤前日までに吉和支所☎㉗2113
20日㈭ 9時30分	宮島桟橋前広場	①世界遺産　紅葉の宮島（遊歩道コース）（約5km） ②100円 ③⑤前日までに串戸市民センター☎㉜2096　④50人
25日㈫ 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 ③⑤前日までに平良市民センター☎㉛1251 ④20人
28日㈯ 9時	大野9区集会所	①潮風を感じて歩きましょうコース（約5km） ②50円 ⑤大野支所☎㉚3309
12月4日㈭ 9時30分（※）	佐方市民センター	①佐方地区周辺（約6km） ②50円 ③⑤前日までに佐方市民センター☎㉜5049

（※）15分前受付開始
◆飲み物、タオル、帽子、ウオーキングカード、歩数計（持っている人）なども持参してください
◆雨天中止

●今日からはじめる運動入門

とき	ところ	備考
17日㈫ 10時～11時	フジタスクエアまるくる大野	①トレーナーによる運動の指導 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☎㊺3015

●健診サポートDAY（健診結果説明会）

とき	ところ	備考
18日㈬ 9時30分～11時15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保健師や栄養士による個別相談、食事アドバイス、骨密度測定など ②（持っている人は）健診結果票 ③⑤健診コールセンター☎㉛2026

●献血

とき	ところ	備考
3日㈷ 9時30分～13時30分	山崎本社みんなのあいプラザ	①あいプラザまつりと同時開催 ⑤健康推進課☎⑳1610

●第23回市民公開講座

とき	ところ	備考
12月6日㈰ 13時～15時5分（12時開場）	ウッドワンさくらぴあ大ホール	①講演「もの忘れ、あきらめないで～最新治療と地域支援で安心して暮らし続けるために～」 ③JA広島総合病院地域医療連携室☎㈹㊱3111 ④1,000人（先着500人にお米プレゼント） ※手話通訳と要約筆記があります

●集団健診の申し込み受け付け中

問 健診コールセンター☎㉛2026

集団健診は12月3日㈬まで、個別健診は12月31日㈬で令和8年度の健診が終了します。
まだ受診していない人は早めに予約してください。

予約方法

- **個別健診**　市ホームページまたは「健診のご案内」に記載の医療機関へ直接。
- **集団健診**　はつかいちけんしん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。

はつかいちけんしんナビ▶

●いきいき健康体操

問 廿日市市老人クラブ連合会事務局
☎㉛5777（火・木曜日10時～16時）

簡単な健康体操を実施します。

と　き　①11月11日㈫②25日㈫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

カロ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。

禁煙標語
禁煙は　長生きできる　第一歩
越智（おち）　莉桜（りおん）さん

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

#7119

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

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

#8000

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

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）☎㊱3199
※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　※11月22日㈰9時～19時休診

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

●11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㈰	ひろしまこどもクリニック	小児科	宮内4478-1	㊲1230
	皮フと漢方のよしやクリニック	皮膚科	宮内1071-8	㉚1211
3日㈷	友和病院	精神科	峠下ヶ原500	㉔0688
	たなべ小児科	小児科	平良山手11-11	⑳1234
8日㈰	永井医院	内科	大野中央3-2-31	㊺0014
	ふじかわ心療内科クリニック	心療内科・神経科・精神科	下平良1-3-36-201	㉞0035
15日㈰	今田眼科医院	眼科	阿品台4-1-14	㊳1771
	串戸心療クリニック	心療内科・精神科	串戸4-2-16	㉚6014
22日㈰	あまのクリニック	小児科	串戸5-1-37	㉛5151
	小池皮フ科医院	皮膚科	宮内1057-1	㊴2030
23日㈷	佐伯中央病院（内科）	内科	津田4180	㉒1100
	宮河小児科医院	小児科	本町5-12	㉛1703
29日㈰	かとうレディースクリニック	婦人科	阿品3-1-6	㊱0135
	わき小児科医院	小児科	下平良1-3-36-301	㉞0207

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）。

●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

最新情報は市ホームページを確認してください▶

●医療情報ネット（ナビイ）

全国の病院や歯科、薬局の情報を検索できます▶

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。