



# 9月9日(月)～15日(日)は 救急医療週間

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

**休日夜間に診療している病院・診療所を探すとき**

○ダイヤルインフォメーション  
☎0120-169-901(24時間)

○「救急医療NET HIROSHIMA」  
<http://www.gq.pref.hiroshima.jp>

**子どもの救急**

○小児救急医療相談電話  
毎日19時～翌朝8時  
☎082-505-1399

○こども救急ホームページ  
<http://kodomo-gq.jp/>

夜間や休日にはがや病気をしたとき、どこの医療機関を受診したらよいか迷ったことはありませんか。

症状や緊急度に応じて、初期・2次・3次の救急医療体制が整備されています。

軽症で緊急性がない方が、気軽に2次・3次の病院で救急受診をする必要とされている重症者への対応ができてなくなったり、必要な治療が遅れてしまう恐れがあります。

県西部地域保健対策協議会、広島西地域メディカルコントロール協議会は、症状や緊急性に応じた、適切な医療機関で受診するよう、協力をお願いしています。

## 大竹市・廿日市市の救急医療体制

患者の状態		夜間(毎日)	休日・祝日の昼間
初期	比較的症状の軽い患者	休日・祝日 18時～22時 毎日(休日・祝日を除く) 19時～22時 ☎0829-20-1011 ※ 電話による問い合わせは21時45分まで	<b>大竹市休日診療所</b> (大竹市立戸2-1-16) 内科・外科 9時～17時 ☎☎0330 (12/30～1/3は、小児科も対応)
			<b>廿日市市休日・夜間急患診療所</b> (廿日市市新宮1-13-1) 内科(15歳以上) 休日・祝日 18時～22時 毎日(休日・祝日を除く) 19時～22時 ☎0829-20-1011 ※ 電話による問い合わせは21時45分まで
			<b>廿日市市休日・夜間急患診療所</b> (廿日市市新宮1-13-1) 内科 9時～18時 ☎0829-20-1011 在宅当番医 各新聞の朝刊、市広報、ホームページで確認できます。
2次	入院・手術を必要とする患者	<b>広島西医療センター</b> (大竹市玖波4-1-1) ☎☎7151 <b>J A 広島総合病院</b> (廿日市市地御前1-3-3) ☎0829-36-3111	
3次	生命にかかわる特に症状の重い患者	<b>J A 広島総合病院</b> (廿日市市地御前1-3-3) ☎0829-36-3111	

## 総合介護予防事業教室 教室紹介その③

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



**Q** 『ゆる体操』ってどんな体操なの？

**A** 『ゆる体操』は、誰にでもできる簡単で、安全な体操です。体全身をゆるゆるにゆるめ、リラックスさせる効果があります。



毎週金曜日にゆったり体を動かしています。

**ゆる体操の効果**

肩こり、腰痛などの体の「こり」を改善し、体液・血液・リンパ液の流れをよくします。さらに、体の深部までゆるめることで、呼吸が楽になったり、ぐっすり眠れるようになったりします。また、体全体がリラックスすることで心にゆとりを生み、心身ともに快適な状態となります。

**参加者の声**

ゆる体操を始めてから、心も体も気持ちよくなった。  
毎週金曜日にゆる体操をする仲間ができて、毎日が楽しくなった。



## 9月の教室一覧

	教室名	とき	ところ	持参物
健康・介護予防	ゆる体操 (第2金曜日は講師指導日)	毎週金曜日	13時30分～15時	サントピア大竹
	転倒予防教室	30日(月)	10時～11時30分	玖波公民館
	ウォーキング教室	26日(木)	13時30分～14時30分	サントピア大竹
	悩み別教室 (主に腰痛・肩こり・ひざ痛・骨盤底の悩み)	19日(木)	13時30分～14時30分	サントピア大竹
	3B体操	2日(月)、11日(水)	13時30分～15時	サントピア大竹

※申し込みは、社会福祉協議会(☎2275)へ。

## 日程カレンダー(9月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 3B体操	3	4	5	6 ゆる体操	7
8	9	10	11 3B体操	12	13 ゆる体操	14
15	16	17	18	19 悩み別教室	20 ゆる体操	21
22	23	24	25	26 ウォーキング教室	27 ゆる体操	28
29	30 転倒予防教室					

※ゆる体操…○印は講師指導日