



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

健康たはら21計画

～幸せを感じて暮らせるまち～

田原市では、市民の健康づくりを推進するため、平成17年3月に『健康たはら21計画』を策定しました。今月号から、5回シリーズでその内容をお知らせします。

計画の中心となる6項目

- 栄養・食生活・アルコール
- 身体活動・運動
- 休養・心の健康・生きがいづくり
- たばこ
- 保健(生活習慣病予防・歯の健康・事故予防)
- 健やか親子(子育て支援・虐待予防・性・薬物)

健康であるために

皆さん、自分は健康だと思えますか？豊かに自分らしく生きることや、元気でいきいき暮らしていくためには、健康が大切な土台になります。身体も心も健康でありたいものですが、そのためには、赤ちゃんからお年寄りまで生涯を通じた健康づくりが必要です。

健康で豊かな人生をめざして、あなた自身の「健康づくりの目標」を持ちましょう。目標には、短期間で達成可能なものや、少し長い期間をかけないと達成できないものなどさまざまですが、食生活や運動、休養など日ごろの生活習慣を振り返って、自分でできそうなことから始めてみましょう。

健康づくりは、一人ではなかなかできません。皆で協力し合って取り組みましょう。



インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	6月21日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
パパママスクール(予約制)	6月11日(土) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
ちびっこランド	6月28日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	6月3日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	6月7日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	6月8日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
	6月21日(火) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く)午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・1歳、2歳児むし歯予防教室については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
5月15日(日)	永井医院	☎22局0227
	平野歯科医院	☎22局0214
5月22日(日)	宮木内科	☎23局0232
	金田歯科医院	☎24局1800
5月29日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	歯科尾崎医院	☎22局0684

月日	当直医	電話番号
6月5日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	きまた眼科	☎23局1092
	木村歯科医院	☎22局0404
6月12日(日)	赤羽根医院	☎45局2145
	岩瀬歯科医院	☎22局6677

診療時間▶ 医科 午前9時～午後5時 歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶☎22局2131