

# INFORMATION -おしらせ-

## がん検診はお済みですか？

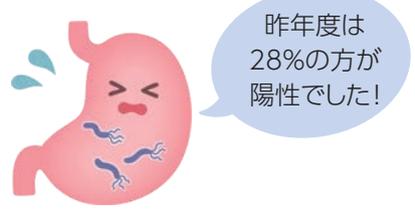
がんなどの生活習慣病は予防と早期発見が大切です。まだ受診していない方はぜひ受診しましょう。



**期間:**【市内指定医療機関】令和6年1月31日まで(胃がん検診のみ令和6年2月29日まで)  
【集団検診】令和6年2月17日まで  
**費用:**無料(胃がん検診内視鏡検査、子宮頸がん検診のHPV検査は自己負担2,000円)  
**その他:**受診券を無くした方や今年度、新たな検診を希望される方はご連絡ください。

## 令和5年度 20歳のピロリ菌検査

ピロリ菌は胃の粘膜に住み着く細菌で、除菌により胃がんを予防できます。ピロリ菌がいるかチェックしてみましょう！



**対象:**平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ(令和5年11月17日時点)で、市内に住所のある方  
※進学などで住所を移した場合でも、希望の方には受診券を送付しますので健康課(☎23-3515)へご連絡ください。  
**費用:**無料  
**検査方法:**尿検査(尿中抗体検査法)  
**実施期間:**令和6年11月30日まで

## たはらヘルシーcafeに参加しませんか？

バランスのよい食事を学ぶ、食の健康講座です。

**対象:**市内在住の20歳以上の方  
**日時/場所:**令和6年1月30日(火)/田原福祉センター(先着2名託児あり)  
令和6年2月16日(金)/あつみライフランド(先着2名託児あり)  
**時間:**午前10時～午後0時30分  
**定員:**各回12名(先着順)  
**持ち物:**筆記用具、ハンドタオル  
**受講料:**各回300円  
**申込:**開催日の1週間前までにQRコードまたは電話(☎23-3515)にて  
**※たはら健康マイレージ対象**

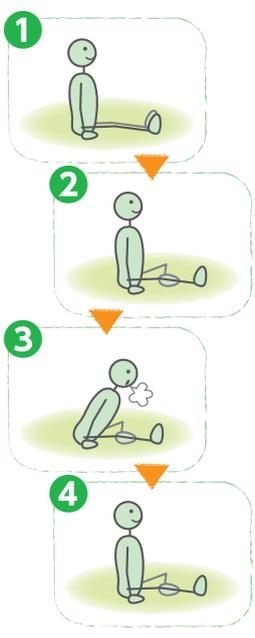


▲キャベツと卵とベーコンのコンソメスープ ▲申込QRコード

# お手軽フィットネス

## ストレッチで腰痛予防!

太ももの後ろ側の筋肉の柔軟性を高めることにより、腰痛予防ができます。しっかりと背筋を伸ばしたまま前屈するのがポイント!前屈は無理をしない程度にしましょう。



- ① 足首を直角に曲げ、つま先を天井に向けた状態で両足を伸ばす。
  - ② 左ひざを曲げて、左足の裏を右ひざにつける。左足は床につけておく。
  - ③ 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと上体を曲げていく。姿勢を保ったまま深い呼吸を2～3回続ける。
  - ④ 上体を起こす。
- ※反対も同様に行い①～④をそれぞれ5～6回繰り返す。

スポーツ課☎23-3531

## ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。  
▶市役所 ☎22-1111(代表)  
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
12月10日(日)	河合医院	☎22-6133
	すずき歯科	☎23-0033
12月17日(日)	昭和医院	☎32-3749
	山内歯科医院	☎23-1525
12月24日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	惣ト歯科医院	☎45-2066
12月29日(金)	伊藤歯科医院	☎22-1104
12月30日(土)	田原歯科クリニック	☎23-1626
12月31日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	渡辺歯科医院	☎32-3561
1月1日(月・祝)	第2国見医院	☎23-2302
	赤石歯科クリニック	☎23-7300
1月2日(火)	おかだクリニック	☎37-0001
	としま歯科	☎27-7707
1月3日(水)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	鈴木歯科医院	☎32-0239

**診療時間** 内科●9:00～17:00/歯科●9:00～12:00  
**診療時間以外** 渥美病院●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください