

INFORMATION -おしらせ-

令和6年度版「田原市健幸カレンダー」をご活用ください

健康情報や、各種保健事業(各種がん検診、乳幼児健診など)の日程、当直医などを掲載した健幸カレンダーを作成しました。3月初旬以降に自治会を通じて配布されます。

配布されてない世帯や、新たに転入された方などには、市役所、あつみライフランド、渥美支所、赤羽根市民センターでも配布しています。

皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。



3月30日(土)まで! 高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種はお済みですか?

令和5年度の接種対象者の方には、予診票を昨年6月末に送付しています。定期接種として予防接種が受けられるのは3月30日(土)までです。まだ接種がお済みでない方は、期間内に接種しましょう。

※予診票を無くした方は、健康課へお問い合わせください。

対象:①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方(令和6年3月31日時点で各年齢になる方)②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方

※過去に定期予防接種で23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外です。

接種場所:市内指定医療機関

自己負担額:2,000円(生活保護世帯の方および令和5年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)

▶健康課 ☎23-3515



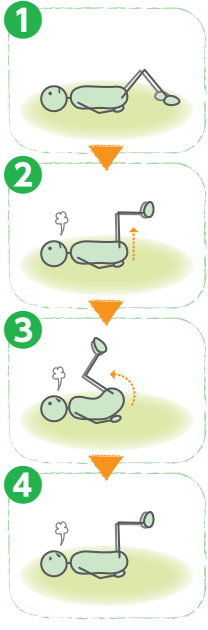
▲市HP



お手軽 フィットネス

腹筋を鍛えて美しい姿勢に!

下腹部がぼっこり出ているのは、腹筋が弱いから。さらに、腹筋が弱いと正しい姿勢を保てません。腹筋を鍛えて、スッキリしたお腹と美しい姿勢を手に入れましょう。



- ① ひざを直角に曲げて仰向けに寝る。
- ② 手をお尻の下において、ひざを持ち上げる。
- ③ ひざの角度を変えないように意識しながら、ひざを身体に引き寄せる。
※下腹部に力が入るように意識する。
- ④ ②の姿勢に戻す。
※②～④を10～15セット行う。

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
3月3日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	あおきファミリー歯科	☎32-2700
3月10日(日)	朽名医院	☎33-0162
	田原歯科クリニック	☎23-1626
3月17日(日)	国見医院	☎22-0756
	木村歯科医院	☎22-0404
3月20日(水・祝)	藤岡医院	☎32-1515
	渡辺歯科医院	☎32-3561
3月24日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	すずき歯科	☎23-0033
3月31日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	まち眼科	☎22-2710
	山内歯科医院	☎23-1525
4月7日(日)	富永医院	☎23-1316
	なかた歯科	☎23-1162
4月14日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	伊藤歯科医院	☎22-1104

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