

### INFORMATION -おしらせ-

#### 带状疱疹の予防接種費用を助成します

带状疱疹は、強い痛みを伴う発疹などができる病気です。80歳までの3人に1人が発症すると言われています。この機会に、接種をご検討ください。



▲市HP



**助成期間:**令和7年3月31日届  
**対象:**市内に住民登録があり、満50歳以上で次のいずれかに該当する方  
 ①過去に公費による助成を受けていない方など水痘ワクチンや带状疱疹ワクチンの予防接種を受けていない  
 ②過去に公費で带状疱疹ワクチンを受けているが、2回目完了していない  
 ※詳しくは、市HPをご覧ください。

#### 「あと1000歩!歩かまい!キャンペーン」で健康に!

**期間:**6月1日(日)~令和7年2月28日(金)  
**参加方法:**市HPや健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙にウォーキングの記録を記入して、提出  
**参加賞:**記録を達成された方には、たまぼ200P引換券を進呈!



記録を付けると、成果が見えて長続き♪



▲市HP

#### 健康を目指して「たはら健康マイレージ」に挑戦しよう!

簡単な健康づくりに取り組んでためた点数を、特典と交換できるお得な取り組みです!  
**期間:**6月1日(日)~令和7年2月28日(金)  
**参加方法:**市HPや健康課窓口などにある「チャレンジシート」を使う方法と、「あいち健康プラス」のアプリで参加する方法があります。  
**特典:**たまぼ500P引換券と「まいかカード」を進呈



アプリをダウンロードすると、10Pプレゼント!



▲iOS版



▲Android版

## お手軽フィットネス

### プルプル二の腕を引き締めよう!

二の腕は、日常生活の中でなかなか使われずに脂肪がつきやすい部分です。二の腕を回して、ねじって少しずつプルプル二の腕を引き締めていきましょう!



① 両足を肩幅に開いて、両腕を真横に伸ばし、手のひらを外側に向けた状態で、後ろから前へ10回程度肩を回す。



② 両腕を背中の中後ろに持っていき、できるだけ高い位置で手のひらを内側に向けて、上に5~10回程度動かす。



③ ②の姿勢のまま、肩から5回程度、外側→内側にねじる。

※①~③を数回繰り返す

※この時、無理にねじって肩や手首を痛めないように気をつける。

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
6月2日(日)	朽名医院	☎33-0162
	小原歯科	☎25-1139
6月9日(日)	國見医院	☎22-0756
	清栄歯科クリニック	☎33-0657
6月16日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	花井歯科医院	☎23-1661
6月23日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
6月30日(日)	富永医院	☎23-1316
	金田歯科医院	☎24-1800
7月7日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	すずき歯科	☎23-0033
7月14日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	惣ト歯科医院	☎45-2066
7月15日(月・祝)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
7月21日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	木村歯科医院	☎22-0404

**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