

# 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7年1月31日まで(胃がん検診X線検査のみ令和7年2月28日まで)



**【集団検診】**令和7年2月15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:**受診券をなくした方や今年度、新たな検診を希望される方はご連絡ください。

▶ 健康課(田原市役所内)

☎23-3515

▶ 健康課(あつみライフランド内)

☎33-0386

## アルコール関連問題啓発週間 11月10日(日)～16日(土)

多量飲酒、未成年や妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症の他、暴力や虐待、飲酒運転、うつ、自殺などのさまざまなリスクを高める危険性があります。本人のみならず、家族や社会にも深刻な事態を引き起こすお酒の問題を、この機会に考えてみませんか？お酒のことでお困りのことがありましたらご相談ください。

また、アルコール関連問題啓発週間に併せて、精神科医師および断酒会酒害相談員によるアルコール専門相談を開催します。

**日時:**11月15日(金)午後1時30分～3時30分

**場所:**豊川保健所(豊川市諏訪3丁目237番地)

**対象:**アルコールの問題で心身の健康が心配な方や、そのご家族(精神科や心療内科に通院していない方)

**定員:**3組(先着順・要予約)

**参加費:**無料

**その他:**11月14日(木)正午までに豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループへ、電話でお申し込みください。



▶ 豊川保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ

☎(0533)86-3626

## お手軽フィットネス

### お尻回りを伸ばして、骨盤を安定させよう！

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。骨盤を安定させて疲れにくい体を目指しましょう！



①イスに座り、左足首を右足の太ももに乗せる。



②①の状態から、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していく。



③②の状態から、左足を両手で下から抱えて、息を吐きながら手前に引き寄せてお尻を伸ばす。

※反対側も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

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     |
|-------------|--------------|----------|
| 11月3日(日・祝)  | 昭和医院         | ☎32-3749 |
|             | 田原歯科クリニック    | ☎23-1626 |
| 11月4日(月・振)  | 北山クリニック(農高前) | ☎23-3946 |
|             | さんくろう歯科クリニック | ☎33-1184 |
| 11月10日(日)   | 川瀬医院         | ☎35-1511 |
|             | 木村歯科医院       | ☎22-0404 |
| 11月17日(日)   | 朽名医院         | ☎33-0162 |
|             | あおきファミリー歯科   | ☎32-2700 |
| 11月23日(土・祝) | 國見医院         | ☎22-0756 |
|             | 渡辺歯科医院       | ☎32-3561 |
| 11月24日(日)   | 藤岡医院         | ☎32-1515 |
|             | すずき歯科        | ☎23-0033 |
| 12月1日(日)    | 第2国見医院       | ☎23-2302 |
|             | 山内歯科医院       | ☎23-1525 |
| 12月8日(日)    | おかだクリニック     | ☎37-0001 |
|             | 伊藤歯科医院       | ☎22-1104 |
| 12月15日(日)   | 永井医院         | ☎22-0227 |
|             | なかた歯科        | ☎23-1162 |

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