

INFORMATION -おしらせ-

田原市のお得な検診情報

田原市では、5大がん(胃・大腸・肺・乳・子宮)の検診が**無料**で受診できます。県内で5大がんの検診を無料で受診できる市町村は、田原市を含めわずかしかなかった。

ご自宅に今年度まだ使用していない受診券はありませんか？

今年度の受診期間も残り約2カ月です。検診を受診して1年間頑張ったご自身のからだを労わりましょう。

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線ののみ令和7年2月28日まで)

【集団検診】令和7年2月15日まで

その他:受診券を無くした方や今年度、対象の検診を希望される方は健康課(☎23-3515)へご連絡ください。

令和6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。自分の体にピロリ菌がいるかチェックしてみましょう！



昨年度は27%の方が陽性でした！

対象:平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ(令和6年11月1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7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7年1月21日(火) 午前10時～午後0時30分 田原福祉センター3階会議室(先着2名託児あり)

定員:12名(先着順)
持ち物:筆記用具、ハンドタオル
受講料:300円

申込:令和7年1月14日(火)まで(託児希望は1月7日(火)まで)にQRコードまたは電話(☎23-3515)にて



▲キャベツのぽかぽか豆乳スープ

※たはら健康マイレージ対象



▲申込QRコード

お手軽フィットネス

イスに座ったままで骨盤ほぐし！

イスに座ったままでお尻ウォーキングをしましょう。骨盤回りの筋肉を使うことで血行が良くなり、体調改善につながります。座ったままその場で足踏みをするつもりで行ってみましょう。



① 背筋を伸ばしてイスに浅く座る。



② イスの上でお尻歩きでイスの後方へ移動していく。



③ 同様にお尻歩きでイスの前方へ移動していく。

※②～③を数セット繰り返す。

※お尻をしっかりと上げて移動しましょう。

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
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
12月22日(日)	富永医院	☎23-1316
	鈴木歯科医院	☎32-0239
12月29日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	としま歯科	☎27-7707
12月30日(月)	ふくしま歯科医院	☎37-1182
12月31日(火)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	おおかわ歯科	☎22-4182
1月1日(水・祝)	河合医院	☎22-6133
	金田歯科医院	☎24-1800
1月2日(木)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
1月3日(金)	國見医院	☎22-0756
	惣ト歯科医院	☎45-2066

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