

INFORMATION -おしらせ-

HPVワクチンキャッチアップ 無料接種期間延長について

昨年、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいる状況を踏まえ、**令和7年3月末**までに接種を開始した方が、全3回の接種を無料で完了できるよう接種期間が延長される予定です。

対象者:平成9～20年度生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

期間:令和8年3月31日まで

申込:下記QRコードにて



あいち電子申請・届出システム▶

※平成20年度生まれの方は、令和4年5月に予診票を発送済みです。再発行を希望する方は健康課までお問い合わせください。

「たはら健康マイレージ」の記念品交換は、2月末まで！

「たはら健康マイレージ」記念品の交換が今月で終了します。100点以上貯めた方は、記念品と交換ができますので、お早めにお手続きください！

【対象】チャレンジシートまたは、あいち健康プラスアプリで合計100点以上を貯めた方

【交換場所】健康課またはあつみライフンド

【方法】チャレンジシートを提出またはスマートフォンのアプリ画面を提示 ※アプリ画面提示の場合は、窓口でアンケートへの記載をお願いします。

【記念品】達成者全員に「たまぼカード500ポイント引換券」および「まいかカード(県内優待カード)」を差し上げます。さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや野菜・果物詰合せなどの記念品を贈呈します！

【交換期間】2月28日(金)まで



市HP▶



お手軽フィットネス

猫のポーズで背中をほぐそう！

背中をそらせたり丸めたりすることにより、背中中の筋肉全体がほぐれます。血流もよくなり、背中や肩のコリが解消されていきます。背筋が伸びることにより姿勢も改善され、内臓への負担が軽減されます。背骨の動きを意識しながらゆっくりと行いましょう。



①手は肩幅、足は腰幅に開いて四つんばいになる。

②息を吸いながら胸を開くようにして背中をそらせる。

③息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。このとき両手と両足は、床を押すように背中を上を持ち上げるようにする。

※ゆっくりと10セット程度行う。

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
2月9日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	花井歯科医院	☎23-1661
2月11日(火・祝)	第2国見医院	☎23-2302
	田原歯科クリニック	☎23-1626
2月16日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
2月23日(日・祝)	永井医院	☎22-0227
	木村歯科医院	☎22-0404
2月24日(月・振)	富永医院	☎23-1316
	あおきファミリー歯科	☎32-2700
3月2日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	渡辺歯科医院	☎32-3561
3月9日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	すずき歯科	☎23-0033
3月16日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	山内歯科医院	☎23-1525
3月20日(木・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	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