

INFORMATION -おしらせ-

令和7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。



育児相談の会場が親子交流館(すくっと)に変わります

令和7年4月から、田原福祉センターで開催していた育児相談が、親子交流館(すくっと)での開催に変わります。(あつみライフランドでは引き続き開催します)

身体計測や、育児・栄養(離乳食など)・歯科に関する相談ができます。お気軽にお越しください。

日程については「令和7年度版田原市健幸カレンダー」などをご確認ください。



▲市HP



田原市健康宣言事業所に登録しませんか

田原市では、市内の事業所が健康経営に取り組むきっかけづくりとして、従業員の健康づくりに取り組む事業所を「田原市健康宣言事業所」として登録しています。

働き世代のがん予防、生活習慣病予防や重症化の防止を図り、健康寿命の延伸を目的として、市の健康づくり事業や表彰制度などによって、市内の宣言事業所の取り組みを応援しています。

詳細は、市HPをご覧ください。



▲市HP

お手軽フィットネス

ゆっくりした動きで肩こり予防!

ゆっくり腕を動かして、肩周辺をほぐしていきましょう。深い呼吸も合わせて行くと、効果的に体がほぐれていきます。手を体から遠くに持っていきようにゆっくり大きく動かし、肩周辺を伸ばすようなイメージで行いましょう。



① 仰向けになり、両手を天井に向かって伸ばす。



② 息を吸いながら、両肩を持ち上げるように両手を伸ばす。



③ 息を吐きながら、①に戻す。



④ 息を吸いながら、両手を斜め上のあたりに伸ばす。



⑤ 息を吐きながら、大きな円を描くように、ゆっくりと腕をまわして①に戻す。



※4~5回繰り返したら両手を床に下して休み、1~2回繰り返す。



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
3月9日(日)	ふれあいばい診療所	☎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
3月23日(日)	河合医院	☎22-6133
	なかた歯科	☎23-1162
3月30日(日)	みやきファミリークリニック	☎23-0232
	鈴木歯科医院	☎32-0239
4月6日(日)	昭和医院	☎32-3749
	赤石歯科クリニック	☎23-7300
4月13日(日)	朽名医院	☎33-0162
	としま歯科	☎27-7707
4月20日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	藤井歯科医院	☎45-2123

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