

## INFORMATION -おしらせ-

### 忘れていませんか？ あなたを守るがん検診

日本人の2人に1人ががんと診断され、3人に1人ががんで亡くなると言われています。

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。

今年度の受診期間は残り約2か月です。ご自身のためにも、大切なご家族のためにも必ず検診を受診しましょう。



**期間:**【市内指定医療機関】

令和8年1月31日まで(胃がん検診X線のみ令和8年2月28日まで)

**【集団検診(要予約)】**

令和8年2月14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ご連絡ください。

### もうお済ですか？ 高齢者インフルエンザ・新型コロナウィルス感染症定期予防接種

今年度の接種期間は、令和8年1月31日(土)までの各医療機関の診療時間内です。接種を希望される方は、期間内に接種をしてください。

※今年度の接種対象の方には、個別に通知(9月下旬に郵送)してあります。

なお、接種されていない方で、予防票を紛失された場合は、再発行しますので、お早めにお問い合わせください。



▼詳しくはこちら



### お酒と上手に付き合おう

12月は、お酒を飲む機会が増える時期です。自分に合ったお酒の適正量を知り、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

あなたの飲酒を見守る

## アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと  
純アルコール量と分解時間を計算します

スマホで簡単＆スグ計算！

登録不要  
WEBページで  
簡単にチェック

飲酒運転は法律で禁止されています。

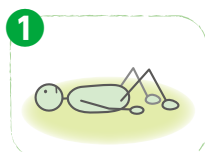
妊娠中や身体的にお酒を受け付けない人は飲酒を避けましょう。

厚生労働省

## お手軽フィットネス

骨盤を小さくゆっくり動かして正しい位置に！

骨盤まわりを意識した動きをしていくと、骨盤をコントロールすることができるようになります。体のゆがみが改善され、不快な症状を和らげることができます。腰痛改善だけではなく、胃や腸などの働きが活発になり、便秘解消なども期待できます。



① ひざを立てて仰向けになる。



② 息を吐きながら、恥骨を上を持ち上げるようにして骨盤を傾ける。



③ 息を吸って、息を吐きながら恥骨を床に押しつけるようにして②と反対の方向に傾ける。

※①～③を10回程度繰り返す。上下の動きに慣れてきたら、左右にも同じように行ってみましょう。

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7日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	おおかわ歯科	☎22-4182
12月14日(日)	永井医院	☎22-0227
	としま歯科	☎27-7707
12月21日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	花井歯科医院	☎23-1661
12月28日(日)	國見医院	☎22-0756
	仲谷歯科	☎23-2327
12月29日(月)	藤井歯科医院	☎45-2123
12月30日(火)	鈴木歯科医院	☎32-0239
12月31日(水)	昭和医院	☎32-3749
	金田歯科医院	☎24-1800
1月1日(木・祝)	朽名医院	☎33-0162
	おおかわ歯科	☎22-4182
1月2日(金)	富永医院	☎23-1316
	おおかわ歯科	☎22-4182

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