

## INFORMATION -おしらせ-

HPVワクチンキャッチアップ  
接種期間が終了します

子宮頸がん予防のためのHPVワクチンを公費で接種できる期間は、**令和8年3月31日まで**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**

接種が3回完了していない方は、早めに接種をしましょう。



詳しくはこちら▶



## アルコール専門相談(予約制)

**対象:**アルコールの問題でこころや身体の健康が心配な方、またはその家族(精神科や心療内科に通院していない方)

**日時:**1月21日㈫

午後1時30分～3時30分まで

**場所:**豊川保健所田原保健分室  
(田原福祉センター内)

**内容:**精神科医師および断酒会酒害  
相談員による相談

**申込:**1月20日㈫までに電話にて



▶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

## 献血にご協力をお願いします

渥美文化会館、田原市役所に献血車が来ます。

**日付:**1月14日㈫

**時間:**午前9時～正午

**会場:**渥美文化会館  
(農村環境改善センター)

**日付:**1月20日㈫

**時間:**午後1時30分～4時

**会場:**田原市役所  
(北庁舎ロビー)

輸血用血液の安定確保のため、  
皆さんのご協力をお願いします。



## お手軽フィットネス

## ストレッチでひざ痛・腰痛予防!

足の筋肉を丁寧にほぐしてストレッチを行うことで、ひざ痛や腰痛を予防できます。体が温まっている状態で、痛くない程度に、ももやふくらはぎなど足の裏側が伸びるのを感じながら行いましょう。



- 1 片足を伸ばし、もう片方の足を床に倒し座る。つま先からももまでさすったり、もみほぐしたりして筋肉をほぐす。
- 2 足首を90度に曲げ、息を吐きながら骨盤を前に倒し、つま先を両手でつかみ足の裏を伸ばす。
- 3 数回繰り返し、逆の足も伸ばす。
- 4 両足を伸ばした状態で数回繰り返す。ひざの後ろを、優しくなでるように押す。

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をご覧いただき、市役所へ確認の上、受診してください。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。▶市役所 ☎22-1111(代表)



▲市HP

月 日	当直医	電話番号
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
1月3日(土)	みやきファミリークリニック	☎23-0232
	かわい歯科	☎24-0080
1月4日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	花井歯科医院	☎23-1661
1月11日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	惣卜歯科医院	☎45-2066
1月12日(月・祝)	おかだクリニック	☎37-0001
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
1月18日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	田原歯科クリニック	☎23-1626
1月25日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	なかた歯科	☎23-1162
2月1日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	山内歯科医院	☎23-1525

診療時間 医科●9:00～17:00／歯科●9:00～12:00

診療時間以外は 渥美病院●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください