

INFORMATION -おしらせ-

今より10分多く体を動かそう +10(プラステン)

+10は、日常生活の中で今よりも10分多く体を動かすことです。毎日10分(1日合計)の身体活動を増やすことで、生活習慣病やがん、認知症などになりにくくなるという効果が期待されています。

ウォーキングなら

歩数で1,000歩、距離で700mを歩くと+10

ラジオ体操なら

ラジオ体操第1・第2をすると約6分、1日2回すると+10

田原市の自然満喫!ウォーキングマップや田原弁版ラジオ体操CD(ラジオ体操第1のみ)を活用ください。



▲市HP

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種

対象者: ①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓などの機能に重度の障害がある方

期間: 10月1日から令和9年1月30日の各医療機関の診療時間内

場所: 市内指定医療機関

自己負担額:

インフルエンザ1,500円、新型コロナウイルス4,500円(生活保護世帯の方および令和8年度市民税非課税世帯の方は免除)

※対象の方には、9月末に個別に通知してあります。

※条件を満たせば、市外(県内)の医療機関でも接種が可能です。事前申請が必要です。(予診票の発行までに3週間程度かかります)



▲市HP

詳しくは市HPをご覧ください。

10月はピンクリボン月間です

「ピンクリボン」は、乳がんについての正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。



乳がんは女性の9人に1人がかかると言われています。

田原市では30歳以上の女性に2年に1度乳がん検診の受診券を送付しています。定期的に受診して、乳がんを予防しましょう。



▲市HP

費用: 無料

内容: 30代 乳房エコー

40代以上 マンモグラフィ

場所: 渥美病院、各文化会館など

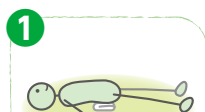
※土日とも開催・託児あり

詳しくは市HPをご覧ください。

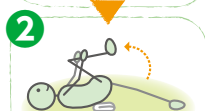
お手軽フィットネス

ストレッチで腰痛予防!

腰骨と足をつないでいる筋肉は姿勢や歩き方に大きく関係しています。この筋肉が硬くなっていると、前かがみになってしまうなど姿勢が崩れ、腰痛の原因にもなります。タオルを使った簡単なストレッチでほぐしましょう。



① 仰向けに寝てお尻と腰の間あたりに折りたたんだタオルを置く。



② 息を吐きながら右足を曲げて抱え込む。



③ そのままの姿勢で、数回深い呼吸をする。
※左の足の付け根が伸びているのを感じながら呼吸をする。



④ ①の姿勢に戻す。
※左足も同様に行い、左右数回繰り返す。

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。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
10月4日(日)	朽名医院	☎33-0162
	渡辺歯科医院	☎32-3561
10月11日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500
	山内歯科医院	☎23-1525
10月12日(月・祝)	昭和医院	☎32-3749
	伊藤歯科医院	☎22-1104
10月18日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	なかた歯科	☎23-1162
10月25日(日)	富永医院	☎23-1316
	としま歯科	☎27-7707
11月1日(日)	永井医院	☎22-0227
	赤石歯科クリニック	☎23-7300
11月3日(火・祝)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	鈴木歯科医院	☎32-0239
11月8日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	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