

10月の休日当番医

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
2日	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科 ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343
9日	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 伊達市保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
10日	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
16日	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
23日	桑名医院 (内科・小児科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
30日	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
福島県こども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、 医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

健康づくり出前講座一覧

1～4の講座は組み合わせて実施で
きます。詳しくはご相談ください。

生活習慣予防（健康推進課 ☎ 576-3736）			
1	からだの健康づくり	検診結果から、注意したい生活習慣病	40 歳 以上
2	かしこい塩分の採り方	健康を維持するため、賢い塩分の摂り方 ※「塩味の感じ方チェック」体験あり	
	からだに合った食事	『食べ方』で変わる元気力アップの方法	
3	お子さんの歯をむし歯 にさせないコツ	むし歯予防の歯磨きのポイントと おやつを食べ方	0～6 歳児 と保護者
	歯周病の予防	しっかり食べるためのお口（歯）の手入れ、 全身の健康をおびやかす歯周病の予防法	40 歳 以上
	健口長寿への正しい 口腔ケア	心と身体を元気に保つため、 お口の手入れ法	65 歳 以上
運動習慣（健幸都市づくり課 ☎ 575-1148）			
4	元気づくり体験しよう	自分の体調や体力に合わせて、ストレッチや 筋トレで身体を動かし、心身をリフレッシュ	どなた でも
介護・認知症予防（高齢福祉課 ☎ 575-1125）			
5	楽しく体を動かそう 体と脳のエクササイズ	楽しみながらみんなでする！介護予防・ 認知症予防のための運動方法	65 歳 以上
6	認知症って何？ 予防のコツとは？	認知症の基本的な知識・誰でもできる予防 法	
7	認知症サポーター 養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその 家族の応援者としてできることを考える	どなた でも

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健幸
ポイント
対象事業

自然を楽しみながら、気持ち
よく身体を動かしましょう！
初心者も大歓迎です。

☑ 市内在住者 ☑ 無料 ☑ 不要
☑ マスク、タオル、飲み物、雨具
(雨天時)

☒ 天候や花の咲く時期、感染症の状況により、内容を変更、
または中止する場合があります。詳しくはホームページで
お知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。

開催日時		集合場所
10月 4日	9時30分～ 10時30分	みらい百彩館んめ〜べ 駐車場
10月 21日		保原市民センター 駐車場
11月 10日		五十沢運動場 駐車場（梁川）

※開始 10 分前に集合

健幸都市を目指して
自分の健康から、地域の健幸へ

伊達市は市民一人ひとりが健康、かつ生きがいをもち、安全・安心で豊かな生活を営めるまち「健幸都市」を
目指し、健幸を基軸としたまちづくりを進めています。身近なところから健康づくりを始めてみませんか。

☎ 健幸都市づくり課 健幸都市推進係 ☎ 575-1146
健康推進課 地域保健係 ☎ 576-3736

健康づくり推進員とは、自
らが健康で元気に生活するた
めの研修を受け、その知識や
情報を地域へ広める役割を担
う方々のことです。
各行政区から1人以上ご推
薦いただき、令和4年度は
422人が健幸づくり推進員
として活動しています。
まずは自分の健幸をつくる
6月20日から24日、各地
区において第1回健幸づく
り推進員研修会が開催され、
218人が参加しました。
自分自身の健康づくり・元
気づくり役立てるべく、保
健師による体の仕組みにつ
いての講話や、元気づくりコ

健幸づくり推進員、始動

昨年度まで、市では健康推
進員を委嘱し、市民検診の受
検呼びかけなどにご協力をい
ただいてきました。今年度か
ら、伊達市の元気な人を増や
す取り組みとして、「健幸づ
くり推進員」を新たに募りま
した。

ディネーターによる「元気づ
くり体験」を実践しました。
10月、2月にも研修会を開催
し、健康への知識と関心を高
めていただく予定です。
まずは自分のために元気で
いることが大切。健幸づくり
推進員を多くの人に経験して
いただきたいと考えていま
す。一人ひとりの健康から、
地域の健幸を作っていくま
しょう。

第1回健幸づくり推進員研修会



研修会の様子（保原）

保健師に
よる講座▶



元気づくり体験（梁川）

健康づくり出前講座を体験しませんか

健幸づくり推進員研修で行った保健師の講話
や元気づくり体験は、健康づくり出前講座
でも体験できます。お住まいの行政区、サロンな
どで活用してみたいかがでしょうか。

申込方法 メニューごとにお申し込み
先が異なります。申請書は市ホームペー
ジからもダウンロードできます。

出前講座の
メニューは
次ページへ



市 HP