

**+** 1月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※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   |
|--------|---|
| 1日(日)  | 北福島医療センター<br>(内科・外科・消化器内科ほか)<br>伊達市箱崎字東 23-1<br>☎ 551-0551                    |
| 2日(火)  | さとうファミリークリニック<br>(内科・小児科・消化器内科ほか)<br>伊達市保原町上保原字中島 8-5<br>☎ 574-2811           |
| 3日(水)  | 北福島医療センター<br>(内科・外科・消化器内科ほか)<br>伊達市箱崎字東 23-1<br>☎ 551-0551                    |
| 7日(日)  | 桑名医院<br>(内科・小児科)<br>伊達市片町 41<br>☎ 583-3024                                    |
| 8日(月)  | 村上医院<br>(内科・外科・消化器内科ほか)<br>国見町大字藤田字北 11-1<br>☎ 585-2152                       |
| 14日(日) | さとう整形外科内科クリニック<br>(整形外科・内科・リハビリテーショ<br>ン科ほか)<br>伊達市保原町字東野崎 70-1<br>☎ 572-7606 |
| 21日(日) | すずき医院<br>(内科・胃腸内科・循環器内科)<br>伊達市保原町字西町 175<br>☎ 575-2563                       |
| 28日(日) | 武田小児科<br>(小児科・内科)<br>伊達市保原町字栄町 51<br>☎ 575-2439                               |

**福島県救急電話相談 # 7119**

相談時間：毎日 24 時間  
☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

**福島県子ども救急電話相談 # 8000**

相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時  
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

**新型コロナウイルス感染症の相談**

県新型コロナウイルス感染症相談センター  
相談時間：毎日 24 時間  
☎ 0120-567-747

**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) |                   |   |
|---------------------------|-------------------|---|
| 1-①                       | 大切な血管を守ろう         | 生活習慣を工夫して血管を守り、病気を予防しよう                     |
| 1-②                       | 認知症を予防しよう         | よりよい生活習慣を意識して、認知症を予防しよう                     |
| 2-①                       | かしこい塩分の取り方について    | 健康を維持するため、かしこい塩分の取り方とは<br>※「塩味の感じ方チェック」体験あり |
| 2-②                       | からだに合った食事について     | 「食べ方」で変わる元気力アップの方法                          |
| 3-①                       | 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のお食べ方                     |
| 3-②                       | 歯周病の予防            | しっかり食べるための歯の手入れ、全身の健康をおびやかす歯周病予防法           |
| 3-③                       | 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                        |

| 運動習慣 (健康都市づくり課 ☎ 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 |

| 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できる！介護予防・認知症予防のための運動方法      |
| 6                           | 認知症って何？ 基本的な知識を学ぼう   | 認知症の症状や相談先、早期発見のポイントなど、基本的な知識を幅広く学ぶ   |
| 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 |

**健康に暮らすための  
医師の一言アドバイス**

*Doctor's Advice of Healthy Life*

**慢性腎臓病 (CKD) を  
知っていますか？**

慢性腎臓病が心配な時は、健康診断で、尿の異常と腎臓の調子を見てみましょう。尿たんぱくや腎機能低下を指摘されたら、かかりつけ医の先生に相談です。



今月の担当  
公立藤田総合病院  
腎臓科 佐藤啓二 医師

～健幸都市を目指して～

**住民の元気は、地域の元気！**

伊達市は市民一人一人が健康、かつ生きがいを持ち、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？

健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736



▲吸うより吐くことを意識した呼吸法で、体操に集中

**健幸づくり推進員、活動中！**  
健幸づくり推進員とは、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人たちのことです。  
令和4年度から、伊達市の元気な人を増やす取り組みとして、各行政区から任期1年以上で1人以上を推薦していただいた健幸づくり推進員415人が活動しています。  
**まずは自分の健幸をつくる**  
10月23日から27日、各地区において第2回健幸づくり推進員研修会として「健幸づくり講演会」を開催し、推進員142人が参加しました。



▲大平利久学長の講演を  
頷きながら真剣に聴いた

推進員自身の健康・元気づくりに役立てていただくため、(一社)元気づくり大学の<sup>おおひらとしひさ</sup>大平利久学長から、ご講演と元気づくりの動きをご指導いただきました。いつまでも元気に生活するためには、動ける体をつくるのが大切だということ学びました。  
2月にも第3回研修会の開催を予定し、健康の知識を深め、自身の体への関心を高める内容を企画しています。  
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。一人一人の元気から、地域の元気をつくっていきましょう。

**出前講座で健康づくりを体験しませんか**

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。



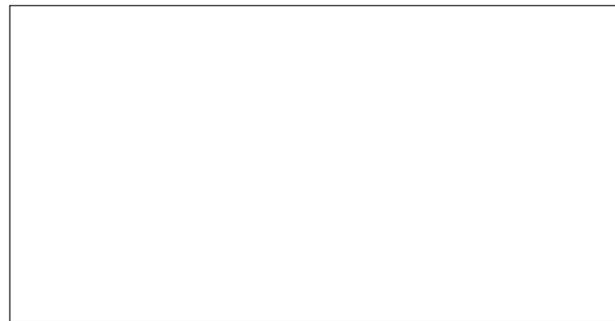
**申込方法** メニューごとにお申し込み先が異なります。申請書はホームページからもダウンロードできます。



市 HP



※このスペースは有料広告です。詳しくは、秘書広報課 (☎ 575-1113) にお問い合わせください。



※このスペースは有料広告です。詳しくは、秘書広報課 (☎ 575-1113) にお問い合わせください。

