

+ 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(木)	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
2日(金)	北福島医療センター (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
3日(土)	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 伊達市保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
5日(日)	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
12日(日)	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
13日(月)	村上医院 (内科・外科・循環器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
19日(日)	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
26日(日)	阪内医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
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)	

出前講座で健康づくりを体験しませんか(無料)

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。申請書は市のホームページからもダウンロードできます。



市 HP



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	どなたでも
	② 大切な血管を守ろう 血圧編	血圧のしくみと自分の体を知る	
	③ 大切な血管を守ろう 血糖編	糖のしくみを知ると体の不思議がわかる	
	④ 認知症と生活習慣	認知症の予防のための生活習慣とは	
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※「塩味の感じ方チェック」体験あり	どなたでも
	② からだに合った食事について	「食べる」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食べ方	0～6歳児と保護者
	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	どなたでも
	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	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のできる！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？ 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	どなたでも
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

～身近なところから健康づくりを始めてみませんか？～

健幸都市を目指して「住民の元気は、地域の元気！」

市民一人一人が健康で生きがいを持ち、安全・安心で豊かな生活を送るよう「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。
☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

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、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**406人**が活動しています。



まずは自分の健幸をつくる

10月21日から25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144人が参加しました。

推進員自身の健康・元気づくりのため、(社)元気づくり大学の^{おおひらとしひさ}大平利久学長を講師に、講演と元気づくりの動きをご指導いただき、一緒に体を動かしました。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。

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。まずは自分のために元気でいる方法を知っていただき、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。



**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

**腎臓を守ることは、
心臓・血管を守ることです**

慢性腎臓病(CKD)の患者さんは、透析になるよりも心臓や血管の病気で重症化することが分かっています。尿検査と腎機能検査を行って早期にCKDを発見、治療することが、腎臓病はもちろん心筋梗塞や脳卒中の進行を防ぐことにつながります。尿検査を毎年受けて隠れCKDを見つけましょう。



今月の担当
公立藤田総合病院
佐藤啓二 医師