

+ 10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
5日 ㊤	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
12日 ㊤	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
13日 ㊤	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 ㊤	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
26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 18 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)



いきいきウォーキング

☎ 高齢福祉課元気づくり係
☎575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動か
しませんか？初心者も大歓迎です。

対 市内在住者 **¥** 無料 **申** 不要
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
10/9 ㊤	赤坂の里森林公園
10/22 ㊤	9:30～ 霊山地区交流館
11/12 ㊤	10:30 五十沢地区交流館
11/25 ㊤	霊山こどもの村

だてな健幸ポイント

だてな健幸ポイントは、市民の皆さんが運動
や健康づくりを行うきっかけや、継続ができ
るように応援する事業です。

健（検）診やウォークイベントなどに積極的
に参加することで、より多くのポイントをも
らうことができます。

楽しく歩いて、お得な特典
をゲットしましょう！



対象事業は
このマークが目じるし



ふくしま健民カードアプリ（だてな健幸ポイントと連携）

iOS 端末
(iphone など)
はこちらから▶



Android 端末
はこちらから▶



歩く習慣をつけよう

☎ 健幸づくり課健幸企画係 ☎ 575-1153

11月1日㊤ だてな健幸ウォーク in つきだて



3つのコースから選択し、秋の月舘町を楽しく歩き
ます。同日に開催される、おての里きてみ
～な「テシゴトバザール」との連携イベン
トもあり！詳細はホームページをチェック！



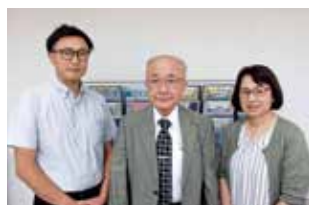
こんなところにも

健幸都市

-vol.18-

伊達地方在宅医療 介護連携支援センター

伊達地方では医療と介護関係者の連携
を推進するため、令和6年10月に「伊達
地方在宅医療・介護連携支援センター（伊
達さぼ）」を医療・介護関係者の相談窓口
として開設しました。行政から伊達医師
会へ業務委託により設置され、第2次健
幸都市基本計画では「健康を守る予防事
業の推進」として取り組んでおります。



(中央) センター長 志賀 隆 さん
(左) 相談員 齋藤 雅輝 さん
(右) 相談員 本多 文子 さん

☎ 健幸づくり課健幸企画係
☎575-1153

歩くとこんないいこと

小さな発見の喜び

時に探検のように、
「こんなところにこんな
道があった！」といった
偶然の発見があることも
歩く楽しみの一つです。

目的やゴールの喜び

「目的地のカフェに行く」
「〇曲聴き終わるまで歩
く」など、目的やゴールを
設けることで、小さな達成
感を得ることができます。

心の整理

歩く行動は精神を落ち着
かせる効果もあります。
歩いている間に頭の中を
整理したりすることで、
心が軽くなるように感じ
るかもしれません。

風景を楽しむ

市内の特色を再確認で
き、車だと通り過ぎてし
まう四季折々の美しい情
景を見ることができます。

こうしたら歩きたくなるかも！



仲間と一緒に！

伊達市にはさまざまなウォークイ
ベントやウォーキング団体があり
ます。うまく活用して、仲間と楽
しくウォーキングしましょう！

まずは形から！

ランニングシューズやランニ
ングウェアをそろえることで、
やる気や行動力につながります。

